

كيف تعرف شخصيتك؟

كيف تعرف شخصيتك ؟

صبحي سالم

الطبعة: ٢٠٢٣



العربية للاعلام والفنون والدراسات الانسانية والنشر

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكو ر- الهرم – الجيزة - مصر

هاتف: ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

http://www.azhabooks.com

E-mail: info@azhabooks.com

بطاقة فهرسة أثناء النشر

سالم ، صبحي -كيف تعرف شخصيتك ؟

– الجيزة –أزهى ،٢٠٢٢

١٩٢ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولي: ٧ – ٦ – ٨٦٦١٧ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع: ٧٦٣٤ / ٢٠٢٣

كيف تعرف شخصيتك؟

صبحي سالم

مقدمة

"كيف تعرف شخصيتك؟" عنوان مثير، لموضوع جذاب، حيث تحتوي فصول هذا الكتاب على الكثير من المعلومات المفيدة عن الشخصية وطرق تنميتها وكيفية تحقيق التميز والنجاح، ومحتويات الكتاب تكتسب قيمتها، ليس فقط لارتباطها بموضوع مثير للاهتمام وهو "الشخصية" وارتباطها بما قد يحققه الفرد من نجاح، بل من المعرفة الجيدة من الإنسان لشخصيته، فتساعده على وضع نفسه على طريق النجاح، فالنجاح اجتماعي في بواعثه ونتائجه، ويرتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وتكوينها، فنحن نرغب أولًا في النجاح؛ لأننا نعيش في مجتمع نشعر أنه يحترمنا أكثر إذا نجحنا، كذلك عندما نحصل على نتيجة النجاح من مقام أو مال نجد أننا لن ننتفع بهذا النجاح إلا بالوسائل الاجتماعية التي أقرها المجتمع، وللشخصية الناجحة صفات وسمات مختلفة ربما كان أكثرها قيمة القدرة على التعاون مع الآخرين والمصالحة.

لذلك تشغل دراسات الشخصيّة حيزا كبيراً من اهتمام علماء النفس، فهي النواة الأساسيّة التي يمكن من خلال فهم وتحليل النفس الإنسانية بصورة دقيقة، تؤدي إلى حسن توقع التصرفات التي يمكن أن يقوم بها الإنسان في المواقف المختلفة، وبذلك يمكن تعديل سلوك الإنسان نحو الأفضل من خلال تعديل الاضطرابات التي يمكن أن تصيب الشخصيّة.

والشخصية الإنسانية، على الرغم مما كتب عنها، لا تزال موضوعًا يجهله الكثيرون، ولذلك فهم يعتقدون أن الإنسان يولد مكتسبا خصائصه

ومزاياه وفضائله وانحرافاته جميعًا، فينكرون بذلك كل أثر للتربية وللبيئة وللعادة وللعمل الفردي والاجتماعي في تكوين شخصيته، وينكرون من ثم تغير الصفات والأخلاق التي تؤلف هذه الشخصية بتغير التربية والعادة والعمل الفردي والاجتماعي، وهو أمر يرفضه العلم ويقول بعكسه.

وهذا الكتاب يسلط الضوء على العوامل المادية والسمات الفردية والاجتماعية، التي تتأثر بها الشخصية بمكيفاتها المختلفة، مما يسهم في معالجة جوانب القصور في الشخصية، ويتيح الانتباه لأوجه الانحراف فيها وتقويمها.

إن الشخصية الإنسانية ليست شيئاً مادياً محسوساً يمكن تعريفه تعريفاً واضحاً ، يدل على القصد الذي نتوخاه ونرمي إليه من وراء هذا التعبير. فكما أن المغناطيسية أو الكهرباء مثلاً لا تعرف إلا بتأثيراتها، فإن الشخصية الإنسانية لا تعرف إلا بقيمة الأثر الذي تتركه في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. وإننا في هذه المقدمة لا نطمع في أن نعرف الشخصية الإنسانية بأن نصورها في كلمات معدودة وعبارات متناسقة صورة تحمل إلى ذهن القارئ المعنى الذي ترمز إليه هذه الكلمة، ولكننا سنحاول الإلمام بالموضوع وإظهار العناصر النفسية الأساسية التي تميز الأفراد البارزين الذين تفوقوا في بعض المجالات الحياتية فكانت حياتهم ذات قيمة وأثر في مجتمعهم وستكون طريقنا إلى هذه الغاية أن نعرض الحوادث التي جعلت بعض الشخصيات القديمة والمعاصرة مركزاً يجذب إليه انتباه الناس واحترامهم.

وقد وجه علماء النفس ومعظم الكتاب تفكيرهم لاكتشاف ماهي الشخصية؟ وحاولوا تحديدها وأعطوا الطرق العديدة التي يستطيع بها الإنسان أن يخلق لنفسه شخصية فذة تميزها عن الأفراد العاديين ويكون

موضوعاً يتحدث به الناس هنا وهناك، مما نعبر عنه بالشهوة التي يميل إليها الإنسان ميلاً فطرياً. ولكن هذه المحاولات أسفرت عن نتيجة واحدة هي أنهم صنعوا قالباً خاصاً للشخصية يوضع به كل إنسان دون النظر إلى الفروق التي تميز الأفراد بعضهم عن البعض الآخر. فإذا حاول أحدنا أن يطبق ما قالوه أو كتبوه، لرآه الناس عملا سخيفا يبرز فيه التقليد والتصنع.

ويُعرّف علماء النفس الشخصية؛ بأنّها "مجموعة الصفات البشرية الموروثة والمكتسبة من التفاعلات الاجتماعيّة المختلفة وتشمل الصفات البدنية والنفسيّة ومجموعة العادات والتقاليد، ومنظومة القيم التي تحكم الإنسان وتفاعل كلّ تلك العوامل مع البشر الآخرين في المجتمع". لذلك تختلف الشخصيات بقدر اختلاف الناس عن بعضهم البعض، فالناس يختلفون في الميول، والمواهب والمقدرة كما يختلفون في الشكل. وهذا التباين يدركه الناس فيقولون مثلا: « فلان قوي الشخصية » وغالبا ما يكون صاحب هذه الشخصية «جذابا » بشكل ما، كأن يكون محدثا ممتعا، أو عطوفا، ولهذا تشعر كأن شخصيته تتميز بشيئ ما، و« فلان فاقد الشخصية » تعبير لعلك استخدمته في وصف شخص لم يترك فيك أثرا يذكر. ولهذا تحس كأن شخصيته تنقص شيئا ما، والحقيقة أنه ليس هناك من له شخصية زائدة أو شخصية ناقصة، أو ليست له شخصية على الإطلاق، فلكل إنسان شخصيته، وصفات الشخصية أو مميزاتها هي التي تختلف. وتتباين، فالناس يختلفون في بنيانهم العاطفي، كما يختلفون في الميول والمواهب، فصفات الشخصية إذن هي التي تدفع شخصا لأن يكون خجولا، وآخر لأن يكون متوددا، وثالثا أن يكون متحديا ورابعا لأن يكون متعاونا.

إن هذا الكتاب يطالبك بأن تعرف قدر نفسك، ويعودك على أن تدرك قيمتها الحقيقية. فكثيرون ممن لا ينقصهم الذكاء لا يحسنون تقدير أنفسهم، ويعانون من ضعف ثقتهم بذواتهم فإذا أدركت إنك لن تحب الآخرين ما لم تحب نفسك. وإنك إذا كان رأيك في نفسك ضعيفًا فإن ذلك ينعكس على موقفك من المحيطين بك. ولو أدركت ذلك ستعرف مدى الضرر الذي تلحقه بذاتك بسبب بخسك قدر نفسك. وهناك مدرسة من مدارس الطب النفسي ترجع الأمراض العقلية جميعها إلى بخس المرء قيمة نفسه.

فإذا عرفت قيمتك الحقيقية، ولم ترضك النتيجة، وألفيت إحساسًا بالنقص يستقر في قلبك، فماذا عساك أن تفعل لتستعيد ثقتك بنفسك؟ ولتعزز قدرك وقيمتك، وأيضا لا تبالغ في تقدير قيمة نفسك، إذ أن من تظنهم دونك مرتبة، قد يضعونك دونهم فإذا وعيت ذلك، بوسعك حقًا أن تكسب قلب الشخص الآخر، وتظفر بمودته حتى لو كنت ترى أنه مخطئ في ظنه بأنه أفضل منك. ذلك أن وجه الاختلاف في الرأي مرجعه إلى ظروفه وتربيته، والعقائد التي استقرت في ذهنه.

صبحي سالم

الفصل الأول

الشخصية



الشخصية هي مجموع الصفات التي تكون المرء وتميزه عن سواه، وتكون هذه الصفات عقلية وجسمية وخلقية . ولكنها تؤلف وحدة متماسكة، و لكل شخصية رغبات ونزعات مختلفة . وقد تتنازع هذه الرغبات وتتضارب فينتج عنها عدم المرونة الذي قد يؤدي إلى الشذوذ. أما الشخصيات السليمة فهي التي لا يتمكن هذا التضارب من التأثير فيها، تأثيرا يجلب لها الضرر.

تعريف الشخصية

يعرّف علماء النفس الشخصية بأنها "إرجاع المرء إلى العوامل والمنبهات الاجتماعية، وطريقة تكيفه وفقا للأحوال الاجتماعية في محيطه"، فالشخصية هي نتيجة السلوك الاجتماعي ولكنها سبب هذا السلوك أيضا، فالزعيم يسيطر على أعمال أتباعه ويوجه سلوكهم بفضل ما يملك من الخصال والصفات التي تتضمنها كلمة شخصية.

كما أن عاداتنا وطرق معيشتنا وأعمالنا تقرر سلوك الآخرين وتوجهه. وتحدد نوع التكيف القائم بيننا وبينهم ويعرّفها بعض العلماء بأنها "مجموع الصفات التي تكوّن المرء وتميزه عن سواه، سواء أكانت هذه الصفات عقلية أم جسمية، خلقية أم نفسية، وتؤثر في الآخرين تأثيرا اجتماعيا، إيجابيا أو سلبيا". ويتوقف عمل الإنسان على نوع الصفات التي تكوّن شخصيته وكيفية تماسكها، وتقسم هذه الصفات عادة إلى قسمين رئيسيين:

أولا: الصفات الموروثة، جسمية وعقلية، وهي تتضمن الجهاز العصبي والذكاء والعضلات والأعضاء والقامة والجمال وما إلى ذلك.

ثانيا: الصفات المكتسبة (العادات) التي يحرزها الإنسان أثناء تكيفه بمحيطه وهي نتيجة كفاياته، وصفاته الجسمية التي تعمل تحت تأثير قوانين التعلم والتكيّف، وبالطبع توجد صلات بين القابليات الموروثة والعادات المكتسبة، إذ أن القابليات الموروثة تقرر إلى حد كبير، نوع التعلم الذي يستطيع الإنسان أن يحرزه والعادات التي في مقدوره كسبها.

ويجب ألا ننظر إلى الصفات الشخصية منفردة مستقلة، بل يجب أن ننظر إليها كمجموعات من السلوك قائمة على مجموعات من الصفات الموروثة والعادات المكتسبة. الصفات التي تكون الشخصية

١– الصفات الجسمية: ونقصد بها طول القامة أو قصرها، ضخامتها أو رشاقتها، مظهر الإنسان وتقاطيع وجهه، صحته ومرضه، سلامة

حواسه أو خللها، وكل ما يدخل في نطاق الصفات الجسمية جيدة أو رديئة.

٢- الصفات العقلية: وتشمل الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل والإبداع والتعليم والمقدرة على حل المسائل والتكيف وفقا للأوضاع الجديدة جميع الصفات العقلية الأخرى.

٣- الكفايات (القابليات) الخاصة: وتشمل الموهبة (القابلية) الموسيقية وغيرها من المواهب الفنية، والمواهب الميكانيكية والمواهب الأخرى على اختلاف أنواعها.

٤- الميول المكتسبة والمعرفة: ونقصد بها ما ينتج عن التربية والاكتساب، لأن الشخصية، هي إلى حد كبير نتيجة ما يرغب المرء فيه وما يعرفه من المعلومات ويكتسبه من الميول والمهارات والعادات.

٥- المزاج: ويشمل جميع النزعات العاطفية والسلوك الذي ينتج عنها، مثل سرعة تهيج المرء وشدة غضبه، أو هدوئه وسكونه، تشاؤمه وتفاؤله، شجاعته أو جبنه، مرحه أو كآبته، ثقته بنفسه أو تردده وفتور عزيمته.

٦- الإرادة: وتشمل جميع الصفات التي تدل على سيطرة الإرادة على أعمالنا فهل المرء فعّال أو خامل؟ إيجابي أم سلبي؟ حازم أم متردد؟ واثق من نفسه أم متقلب؟ أهو ذو إرادة قوية لمجابهة المشاق أم أنه ضعيف الإرادة يتخاذل أمام المصاعب؟ هل يستغرق في أحلام

اليقظة، ويستسلم إلى الكسل والتراخي؟ فهذه الصفات وأمثالها تدخل تحت هذا الباب.

٧- الأخلاق: وتشمل العمل بموجب الأنظمة الأخلاقية والدينية، وغيرها من الأنظمة التي وضعها المجتمع وحدد بموجبها سلوك الإنسان.

وكل هذه الصفات تتوافر بدرجات مختلفة ونسب متفاوتة في المرء الواحد وفي الأفراد المختلفين، بحيث لا نستطيع أن نصنف الأشخاص بالنظر إلى هذه الصفات وحدها، فنقول هذا مرح وهذا كئيب وهذا حازم وهذا متردد وهذا رحيم القلب وهذا قاسي فقط، لأننا سنجد أن كل الشخصيات تشتمل على جميع هذه الصفات، ولكن نصيب كل منها يختلف عن نصيب الشخصية الأخرى.

قياس الشخصية:

وهناك طرق كثيرة لقياس الصفات التي تتكون منها الشخصية ومعرفة نسبها في كل شخص، وتقسم هذه الطرق إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

أولا الاختبار العملي:

وهو اختبار المرء عمليا في أوضاع معينة لمعرفة سلوكه في مثل هذه الظروف، ولا يزال علماء النفس يتابعون تجاربهم لوضع اختبارات كافية لقياس مختلف الصفات.

ثانيا طريقة الميزان:

نظرا لصعوبة وضع اختبارات عملية لقياس مختلف صفات الشخصية،

يلجأ علماء النفس عادة، إلى طريقة تقدير مركز الفرد في صفة ما أو مجموعة من الصفات، وقد يُسأل المرء أن يعين درجته في هذه الصفات ثم يُعهد إلى الذين يعرفونه لتعيين درجته، ثم يقارن بين هذه الدرجات ويؤخذ المعدل، فيكون هو درجة الشخص في ميزان تلك الصفة.

ثالثا طريقة الاستجواب:

وتوجه هذه الطريقة إلى المرء، أسئلة خاصة لمعرفة المركز الذي يحتله في صفة ما، وقد أعدت كثير من هذه الأسئلة لقياس عدد كبير من الصفات ولمعرفة رغبات المرء ومواقفه في مختلف الحالات والوضعيات.

وقد استطاع علماء النفس بواسطة هذه الاختبارات، واختبارات الذكاء، واختبارات الكفايات (القابليات) الموروثة والميول المكتسبة، أن يتوصلوا إلى بعض الحقائق الهامة عن كيفية توافق المواهب والملكات في الشخصيات، ويمكن بواسطة هذا التوافق أو الترابط، أن نحدد درجة الشخص في صفة ما بالنسبة إلى الصفات الأخرى، فإذا كان التوافق إيجابيا دل على التطابق أو التقارب بين مختلف الصفات والمواهب، وإذا كان صفرا دل على عدم وجود التطابق أو التقارب، أما إذا كان سلبيا فيدل على التناقض في الصفات، أي أن صفة جيدة ترافقها صفة سيئة.

تنظيم الشخصية:

تتميز شخصيته بالفردية الخاصة بها وتتأتى هذه الفردية من التنظيم الخاص الذي يلحق مختلف الصفات التي تكوّن الشخصية، ولهذا التنظيم أربع مميزات تظهر في سلوك كل شخصية سوية، نلخصها فيما يلي:

أولا - الوحدة وتماسك الشخصية:

وهذا ما يجعل أعمال الشخصية الواحدة متشابهة متماسكة، وتسمى هذه الوحدة بالنفس، فكل شخص يتميز بخاصة داخلية ترافقه منذ طفولته وتسيطر على جميع أعماله فتوحدها وتطبعها بطابع خاص، وتتكوّن من الذكريات والأفكار، والمشاعر، والعواطف والرغبات، والأهداف،... الخ، موحدة كلها منظمة، تعمل مشتركة ونكوّن في المرء نزعات دائمة للعمل والسلوك.

ثانيا - الطابع الخاص أو تناسب سلوك الشخصية:

إن سلوك الإنسان يتميز ببعض الميزات التي تظهر فيه دائما، فحينما نكون مثلا تحت تأثير نوبة غضب أو خوف أو مرض، ونشذ عن السلوك السوي نقول عندما نرجع إلى حالتنا الطبيعية إننا لم نكن مالكين أنفسنا، ولم نكن في حالتنا الطبيعية، فسلوكنا – الذي نقيس به شخصيتنا – يتميز ببعض المميزات التي تظهر فيه دائما.

ثالثا - دوام المميزات واستمرارها:

إن كل شخصية عرضة للتغير والتطور، ولكنها تحافظ على مميزاتها العامة، وهذا ما نسميه بالدوام، وأما التغيرات الفجائية الناتجة عن مرض أو صدمة قوية، فهي تغيرات شاذة لا يصح أن تؤخذ قياسا والشخصيات الموحدة السليمة تتطور تدريجيا وتحافظ على مميزاتها الأصلية الدائمة وتأتي أعمالا تتناسب معها.

رابعا - مرونة الشخصية:

قد تكون الشخصية الموحدة مرنة أو غير مرنة، فالشخصية المرنة هي التي يستطيع صاحبها أن يكيّف نفسه بمقتضى الأوضاع والظروف المحيطة به وحسب رغباته الخاصة، فالمرونة هي استطاعة المرء تكييف نفسه بظروفه الخاصة، فيظهر بمظاهر متعددة، لكن هذه المظاهر لا تتنازع لأنها تصدر عن شخصية موحدة مرنة لا شخصية مفككة محطمة، ومثل هذه المرونة ضرورية لتتمكن الشخصية من التكيّف حسب الأوضاع والظروف التي يرتضيها المجتمع، ويجب أن يكون الإنسان مرنا لكي يتمكن أن يكيف نفسه بموجبها, أما الشخصية غير المرنة فهي التي تبقى دائما على حالة واحدة، فيكون صاحبها مثلا جديا دائما أو حزينا كئيبا دائما أو يرغب في ناحية واحدة أو عمل واحد وينصرف عن كل شيء سواه.

الفصل الثاني

العواطف والشخصية



العاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي، تملك قوى المرء العقلية والجسمية معًا، وتخضع أعماله وسلوكه لها.. ولابد من التعبير عن العاطفة تعبيرًا يشترك فيه الجسم والعقل، ومن شأن الاسترسال في التعبير عن العاطفة، لن يزيدها قوة وشدة. هذا ما بعث «جيمس ولانك» على وضع نظريتهما في العواطف، وملخصها، أن الإنسان يعبر عن العاطفة أولًا ثم يشعر بها، أي أننا نبكي فنحزن، أو تتشاجر فنغضب، ونرتجف فنخاف.. وقد ثبت لعلماء النفس وعلماء الفسيولوجي بالتجربة، فساد هذه النظرية.. إلا إنها تعلمنا مع ذلك، عدم الاسترسال في التعبير عن عواطفنا لأن ذلك يزيدها قوة وحدة.

وينشأ الخوف الوراثي في الطفل عن ثلاثة مسببات، هي:

(١) سحب ما يستند إليه الطفل وشعوره بالسقوط

(٢) الصوت الفجائي القوي

(٣) جذب الغطاء عن الطفل أو نشره عليه بسرعة قبل أن يستيقظ

تمامًا.. وغير ذلك من المخاوف مكتسب من الخرافات والأوهام والمحيط، والتربية هي المسؤولة عنه.

كذلك الغضب فإنه يقضينا عن تفكيرنا ويكلفنا مجهودًا كبيرًا عقليًا وجسميًا، ومن واجب التربية أن تعد لنا منافذ للتعبير عن غضبنا بغير الشتم والعراك وإن تعلمنا عد العشرة، أي التروي قبل الإقدام على التعبير عن الغضب، بيد أن هنالك حالات يكون فيها الغضب للحق والدفاع عن المظلوم، مستحبًا مستساغًا.

كيف تضبط عواطفك؟

هذه المسألة هي من المسائل المهملة في حياتنا العملية، على الرغم مما لضبط العواطف من أهمية ومما له من أثر في حياة الفرد والجماعة وفي نمو الشخصية نموًا متزنًا صحيحًا؛ فالعاطفة هي حالة تهيج نفسي وجسمي تستحوذ على مشاعر المرء بكاملها، وتملك عليه قواه العقلية والجسمية معًا، فتخضع أعماله وسلوكه لها؛ فالخائف مثلًا، لا يستطيع أن يقوم إلا بما يعبّر عن خوفه، والغاضب لا يستطيع أن يعمل غير ما يوحيه إليه غضبه، وهكذا الأمر في بقية العواطف القوية...

ولابد للمرء أن يعبر بشكل ما عن كل عاطفة قوية تجيش في صدره، وهذا التعبير يكون ظاهرًا يستطيع الآخرون ملاحظته، أو خفيًا لا يراه الناظر وقد لا يشعر به صاحب العاطفة نفسه، فالابتسام والضحك والصراخ والتنهد والبكاء والتكشير والعراك والشتم والحرب والرقص وتوتر عضلات الجسم وتصبب العرق منه، وما سوى ذلك من الطرق التي يعبّر

بها المرء عن عاطفته، هي إمارات التعبير، الظاهر الطبيعي، عن عواطف المرء ومشاعره.. بيد أن هذا التعبير سرعان ما يتكيف بأنظمة المجتمع ويتقيد بقوانين آدابه، فيضطر المرء، في أحوال كثيرة، إلى أن يخفي عواطفه ويكبتها، فهو يخجل مثلًا أن يعبر أحيانًا عن خوفه أو غضبه، كما أن آداب المجاملة تضطره مرارًا كثيرة إلى الابتسام لأمر يستدعي الاشمئزاز والاستخفاف.

ومن مظاهر التعبير عن العاطفة أيضًا انفعال القلب وسرعة التنفس وتنشيط حركة الدم في الجسم، وازدياد عمل بعض الغدد، وتوقف المعدة عن الهضم والعقل عن التفكير، وهذه الفعاليات تخل بنظام الجسم وتكلفه مجهودًا عظيمًا.. ولا ريب في أن كلًا منا قد اختبر ما يساور المرء من التعب الجسمي أو الصداع بعد تهيج قوي مثل الغضب أو الخوف أو الفرح الفجائي الشديد.. وهذه حقيقة مسلم بها، فإن المرء يفقد توازنه العقلي والجسمي ويشعر بضعف وتعب عامين أثناء التهيج العاطفي وبعده أيضًا، ولهذا ينصحنا علماء النفس بتجنب التهيج قبل إقدامنا على عمل مهم، كدخول الامتحان مثلًا أو القيام بمباراة جسدية أو فكرية، لأن هذا التهيج يبدد قسمًا كبيرًا من قوانا التي كان بإمكاننا استخدامها لمقاومة خصمنا أو القيام بعمل مثمر، وبالتالي تُضعف شخصيتنا. لكن ضبط النفس ومنع العواطف من الظهور ليس بالأمر السهل، فإنه يتطلب قوة إرادة وتدريبًا كبيرين.. لكن التربية تستطيع أن تمثل دورًا مهمًا في تعليمنا كيف نضبط عواطفنا ونكبح جماحها، فنوجهها اتجاهات صالحة تغني عن التعبير الجسمي.

ولننظر كيف نستطيع ضبط عواطفنا والامتناع عن الاسترسال في التعبير عنها.. ولا بد لنا من الإشارة هنا، إلى نظرية في العواطف وضعها عالمان من علماء النفس، قد تبدو غريبة للوهلة الأولى، لا سيما وأنها قائمة على أساس مغلوط، غير أن فيها فائدة عملية لضبط العاطفة وعدم الاسترسال في التعبير عنها.. وقد عرفت هذه النظرية باسمي واضعيها وهما وليم جيمس، العالم النفسي الأمريكي ولانك العالم الدانمركي..

وملخص نظرية «جيمس لانك» كما تسمى عادة، أن الإنسان أو الحيوان يعبر عن العاطفة أولًا ثم يشعر بها بعد ذلك، «أي أننا نرى الذئب فنهرب ثم نخاف بعد الهرب، وبعبارة أوضح يبكي الإنسان فيحزن ويتشاجر فيغضب، ويرتجف فيخاف.. إلخ».

وهذه النظرية مغلوطة وقد أثبت علماء النفس وعلماء الفسيولوجي غلطها ببحوثهم وتجارهم المتعددة، وأثبتوا أيضًا أن التعبير عن العاطفة، لا يمكن أن يحصل قبل الشعور بها، فيجب أن نخاف أولًا لنهرب، وأن نغضب لنعارك، وأن نحزن لنبكي، وهكذا.. ونحن وإن كنا لا نؤمن بصحة هذه النظرية، نرى مع ذلك، أن فيها فائدة عملية لضبط عواطفنا – ألا ترى مثلًا أن التعبير عن العاطفة يزيد العاطفة قوة ونشاطًا، ويدفع الإنسان إلى الاسترسال فيها، وأن عدم التعبير عنها يضعفها ويخفف من وطأتها؟

لا أظن أن الأمر يطول بنا كثيرًا، كي نلاحظ أن من كان حزينًا، يزداد حزنًا وكآبة، إن هو أحنى رأسه وأرخى عضلات جسمه وجلس كئيبًا ساكنًا، وإنه لمن الخطأ أن تطلب الحماسة أو النشاط من أطفالك بعد أن

تقيد حركاتهم وتحجز حريتهم...كلنا نعلم ما للموسيقى من الأثر الفعال في تنشيط المرء وتقوية عزيمته، أو في إخماد نشاطه وجعله حزينًا كئيبًا، اصغ إلى موسيقى حماسية تزداد حماسة ونشاطًا، وتندفع إلى اقتحام الصعاب وخوض المعمعة، واصغ إلى موسيقى محزنة كموسيقى المآتم تشعر بتراخ، وبالتالي بحزن وكآبة يدفعانك أحيانًا إلى البكاء.. وإن كل عبرة من عبرات الحزن والأسى لتزيد حزننا وآلامنا ونستدر منا عبرات أخرى حتى تجف مآقينا وتكل نفوسنا.

ومثل هذا يقال في الغضب، فكلما استرسل الغاضب في السب والشتم تأججت نيران غضبه حتى تبلغ منتهاها. والعكس بالعكس: امنع نفسك من التعبير عن العاطفة، تخمد تلك العاطفة فيك، عد العشرة قبل أن تعبّر عن غضبك، فيساعدك ذلك على إخماد نيرانه، إذ كثيرًا ما يجد المرء، بعد أن يتملك أعصابه ويرجع إلى هدوئه، إن ما أثار غضبه كان تافهًا، وإن سلوكه أثناء تهيجه العاطفي كان معيبًا، وإنه لو تريث قليلًا لكفى نفسه مؤونة الهياج والغضب.. ونحن إذا قلنا عد العشرة، فلا نعني أن تعد: «واحدًا اثنين ثلاثة...» إلى أن تبلغ العشرة، بل نقصد أنه يجب أن تدع فترة من الزمن تمر على وقوع ما يسبب غضبك قبل أن تشرع بالتعبير عنه، لأن مرور هذه الفترة قد تساعد على التخفيف من سورة غضبك وتلطيف تعبيرك عنه..

هذه حقيقة لا تحتاج إلى جدال، غير أن تطبيقها صعب، وخصوصًا لمن هو عصبي المزاج شديد التأثر، ولذا كان من واجب البيت والمدرسة أن يغرسا هذه التربية في أطفالنا منذ البداية، فيبعدا الطفل، قدر استطاعتهما،

عن كل ما من شأنه أن يهيج عاطفته هياجًا مضنيًا، مثل الخوف، ولا سيما الخوف من الأوهام والخرافات الذي كثيرًا ما يقضي على شجاعة أطفالنا ويميت الرجولة فيهم، ومثل الغضب الشديد والحزن العميق...

وليس هنالك ما هو أبلغ من الدرس الآتي في ضبط النفس وتربية العواطف: «إذا شئت أن تتغلب على عاطفة غير مرغوب فيها، فعليك فورا أن تقوم بنشاط، بالأعمال المضادة لتلك العاطفة والحركات التي تُعيق نموها، فإذا شئت مثلًا أن تطرد الكآبة والغم المسيطرين عليك، فالجأ إلى اتخاذ وضعية الفرح المبتهج، فاضحك أو غنّ فيحل في نفسك الابتهاج والحبور محل الكآبة والغم. ابسط أسارير وجهك وسر بنشاط منتصب القامة وتكلم بحماسة وحيوية، فإن لازمتك الكآبة بعد ذلك، لا بد وأن يكون قلبك متحجرًا»

إننا نعلم، أن من يقوم بتمثيل دورٍ ما في الروايات التمثيلية يشعر بالحالات العاطفية التي تتمثل في ذلك الدور، ونعلم أيضًا أن كثيرين من مشاهدي التمثيل في المسارح ودور السينما يشاركون الممثلين بعواطفهم فيبكون لبكائهم ويتألمون لآلامهم ويفرحون لأفراحهم، ولهذا يتجنب الكثيرون القيام بتمثيل دور الوغد ويفضلون دور الشريف الذي يحرك فيهم العواطف الشريفة الطيبة. ومن ثم كانت الروايات التمثيلية وشاشات السينما من العوامل الفعالة في نشر التربية وبث الأخلاق الصالحة، وهذا ما يدعو القائمين بالتربية الساهرين على المصالح العامة وأخلاق المجتمع، إلى اختيار الأشرطة السينمائية التي تتمثل فيها الأخلاق الرفيعة والصفات الطيبة والعواطف السامية، ومنع تلك التي تتمثل فيها سفالة الأخلاق، من أن تعرض في المجتمعات العامة.

يسير المرء ليلًا في مكان منفرد فيأخذ بالتصفير لكي يطرد عنه الخوف، ذلك لأنه يشغل نفسه بالتصفير، فينصرف عن التفكير بالخوف أو التعبير عنه، وإذا ما غُلب المرء على أمره أمام الآخرين أو بدر منه ما يعيب، ضحك ضحكة عالية، يخفي بها ألمه من الإخفاق، أو يطرد بها البكاء عن نفسه. ونحن نحاول أن نمنع الحزين من الاسترسال في البكاء أو الغاضب من الاندفاع بالشتم والخائف من الاستسلام لمخاوفه، وبذلك نخفف حزن الحزين ونسكن هياج الغاضب ونقلل من مخاوف الخائف..

لاشك أن التعبير عن العاطفة يقويها، وإن اتخاذ الوضعيات والحالات الجسمية والنفسية الخاصة بالتعبير عن عاطفة ما، يساعد على إنماء تلك العاطفة في المرء، وإن مشاهدة الآخرين وهم يعبرون عن عواطفهم يحرك فينا عواطف مشابهة لها ويدفعنا أحيانًا إلى مشاركتهم فيها. فإذا عرفنا هذه الحقائق عن العاطفة وجب علينا، كآباء ومربين، أن نستفيد منها في تربية عواطف أبنائنا وبناتنا..

إننا نعلم أن الأعمال التي يكررها المرء والحالات النفسية والجسمية والفكرية التي تلازمه تؤثر في شخصيته دائمًا وتقرر مصيره، وتصبح مرضية له ولو سلبيًا، أي ولو كانت مضرة بنظري ونظرك ونظر الجميع؛ فمن واجب التربية إذن أن تعد بالنسبة للناشئين الأعمال الصالحة، وأن تحيطهم بما يثير فيهم الحالات النفسية والجسمية التي تساعدهم على النمو الصحيح، فتبعد عنهم مثلًا الأوهام والخرافات التي تجعلهم جبناء يخافون دون ما مبرر للخوف، وتقصي عنهم العوامل التي من شأنها أن تهيجهم وتثير عواطفهم، وتعلّمهم أن يكونوا فرحين مرحين دائمًا، بأن يجلسوا

مستقيمين، وأن يبرزوا صدورهم، وأن يسيروا بنشاط، وأن يضحكوا ملء أفئدتهم، وأن ينالوا من النوم ما هو ضروري لنموهم، ومن التمارين الجسمية ما هو كاف لتنشيطهم.

وكل ما ذكرت أمور ضرورية جدًا لتوفير المرح والبهجة مثلًا هي ضرورية للمحافظة عليهما، كما أن الظهر المنحني والصدر الغائر يبعثان الغم والكآبة، وكل هذا من شأنه أن يضعف الشخصية، وللعوامل الخارجية تأثير فعال على حالاتنا العاطفية، فالحرارة العالية والبرودة الشديدة والنور الضئيل، كل هذه تفعل فعلها في إثارة عصبيتنا ومنعنا من العمل الفكري المتزن، فيجب تجنب مثل هذه العوامل.

وقد ذكرنا أيضًا أن العواطف تقلد، وإن المرء يقلد غيره عندما يشاهدهم يعبرون عن عواطفهم، فالشاب المرح اللعوب ينشر حوله جوًا من السرور والبهجة يتسرب إلى كل من يختلط به، وكذلك ينشر الشاب الكئيب الحزين حوله، جوًا من الكآبة والحزن يؤثر في جميع من يحتك به. فإذا علمنا هذه الحقيقة عن كيفية انتشار العواطف بين البشر، وإذا علمنا أن الأطفال يقلدون كثيرًا، وجب علينا أن نسعى جهدنا لكي نحيط أطفالنا بما يثير فيهم العواطف الطيبة، وأن نظهر نحن أنفسنا أمامهم بتلك العواطف.

الخوف والغضب وأثرهما في نمو الشخصية

ويجدر بنا، بعد هذه الإلمامة السريعة، أن ننظر كيف تتمكن التربية من تعليمنا ضبط عاطفتي الخوف والغضب وتوجيههما في الاتجاهات الصالحة.. أثبت علماء النفس أن الخوف الوراثي في الطفل، ينشأ عن ثلاثة مسببات فقط:

أولًا: سحب ما يستند إليه الطفل وشعوره بالسقوط.

ثانيًا: الصوت الفجائي القوي

وثالثًا: جذب الغطاء عن الطفل أو نشره عليه بسرعة حين يكون الطفل غير كامل اليقظة.. وأما المسببات الأخرى التي تبعث فينا الخوف فجميعها مكتسبة نتعلم أن نخافه، ولهذه الحقيقة أهمية عظمى في تربية عاطفة الخوف، هذه العاطفة التي مثلت دورًا مهمًا في تاريخ المدنية والحضارة لأنها أساس حفظ النفس، فالطفل لا يتجنب الأشياء المؤلمة إلا خوفًا منها، وما خوفه من سحب ما يستند إليه إلا محافظة على نفسه وحياته..

والإنسان لا يتجنب السلوك المعيب والإجرام إلا خوفًا من العقاب، سواء أكان ذلك في البيت أم في المدرسة أم في المجتمع، وهذا النوع من الخوف ضروري لحياة الإنسان والمجتمع، وإننا نفضل أن لا ندعوه خوفًا بل ندعوه مراعاة للقوانين والأنظمة الطبيعية والاجتماعية، التي تعين لنا حدودًا لا يجوز أن نتعداها وإلا فهناك الجزاء أمامنا، وهذا أمر طبيعي، لكن الخوف المكتسب من الخرافات والأوهام الذي يستحوذ على مشاعر أطفالنا من سوء التربية، هو النوع المضر الذي يقف حجر عثرة في سبيل تقدمهم ونجاحهم ونمو شخصياته..

وليس أفضل من القصص الخرافية التي يقصها على الأطفال أهلهم ومعلموهم وخدامهم ورفاقهم، والتي تدور حول حيوانات مخيفة وكائنات غير موجودة كالغول مثلًا، في تكوين عاطفة الخوف في الطفل وإضعاف

شخصيته، وكثيرًا ما يستخدم المعلمون والأهل هذه القصص، لضبط الأطفال وإسكاتهم دون أن يدركوا ماذا سيكون لهذا العمل من الأثر السيء في حياة أطفالهم، ولو عرفوا أن هذه القصص ستجعل أطفالهم يخافون الأماكن المظلمة لاعتقادهم بأن الحيوانات المخيفة تقطنها، وإنهم سيترددون في الإقدام على كل عمل، وإنهم سيخشون مقابلة الأشخاص الذين لا يعرفونهم، ويخافون من أوهام لا طائل تحتها، لو أدركوا ذلك لما أقدموا النية على إسماعهم هذه القصص...

لا أظن أننا نحتاج إلى شرح طويل لكي نقتنع بأن هذه القصص الخرافية المخيفة المنتشرة بكثرة في مجتمعنا والتي يستعملها أهلنا ومربونا لكي نكف عن البكاء أو الحركة التي لا تروق لهم، أو لكي ننام مبكرين، أو لكي نعتني بإخواننا وأخواتنا الصغار، أو لكي نقوم بما يريدونه أو تحقيق غير ذلك من رغباتهم، تصبح فيما بعد، من أكبر العوامل في القضاء على رجولتنا وإضعاف شخصيتنا وإماتة كل إبداع فينا.. كما أن الضغط على حرية الأطفال ومنعهم من الحركة خوفًا من انتقاد الناس لهم والهزء بهم، يجعلهم ضعفاء الشخصية جبناء، تنقصهم الجرأة الأدبية، فمن الأفضل أن تبتسم بوجه من كان معتدًا بنفسه، وأن نريه حق قدره، ونوجهه اتجاهات غير أنانية، عوضًا من أن نضغط عليه ونسخر منه ونميت شعوره برجولته وشجاعته فتضعف شخصيته، وكم نجد بين الناس من الجبناء وضعفاء الإرادة الذين يعزى سبب نقصهم هذا إلى أهلهم ومربيهم، وقد كان بالإمكان جعلهم شجعان أقوياء الشخصية لو نشطوا ومنحوا شيئًا من الحرية والتشجيع في التعبير عن أنفسهم دون الخوف من الانتقاد والسخرية..

إنه لمن الخطأ الفادح أن تسخر دائمًا من الطفل لضعفه أو عدم استطاعته القيام بعمل ما، وأن نردد على مسمعه دائمًا قولنا: إنك لن تنجح، ولن تتقدم، ستظل على ما أنت عليه، ونرميه بألقاب التحقير وغير ذلك من الأقوال التي تحطم نفسيته وتثبط عزيمته، وتضعف همته؛ فإننا بذلك نميت فيه رجولته ونفقده ثقته بنفسه بل نجعله يعتقد بعجزه وخموله، ومتى فقد المرء ثقته بنفسه فقد كل شيء.

إن الحياة ملأى بالمخاوف وخيبة الأمل، فيجدر بنا أن لا نضيف إلى ذلك مخاوف وهمية بسوء تربيتنا ورداءة معاملتنا لأطفالنا، ويجدر بنا أن نذكر دائمًا «إن الشك والخوف من الإخفاق وعدم الثقة بالنفس، لمن ألد أعداء البشرية، فلم ينجح إنسان بعمل ما والشك مخيم فوق عقله، ولم يبدع عجائب الحضارة والمدنية إلا رجال ونساء وثقوا بأنفسهم وعملوا غير مبالين بما ينالهم من سهام الهزء والسخرية التي يوجهها إليهم الآخرون»...

فالثقة بالنفس، على شرط ألا تبلغ حد الغرور، هي أساس كل نجاح وتقدم في حياة الفرد والأمة.. إن الأمة التي تثق بحقها في الحياة وبقوتها المادية والمعنوية، هي أمة ناجحة بلا ريب، ولقد كان من أكبر دواعي نجاح الأمة العربية إبان مجدها وعظمتها، ثقتها بنفسها وبصدق الرسالة التي دعيت لتأديتها إلى العالم، أما الأمة التي يغرس مربوها في نفوس أطفالها الخوف من الأوهام والخرافات، فإنها تفقد ثقتها بنفسها، فتخسر بذلك أولى دعامات النجاح.

نعم.. يجب أن تعلمنا التربية شيئًا من الخوف، ولكن بحكمة وتعقل،

كأن نخاف مثلًا من التعدي على حقوق الغير ومن خرق الأنظمة والقوانين الاجتماعية، ومن ارتكاب الجرائم والمظالم ضد المجتمع: «رأس الحكمة مخافة الله».. بيد أننا لا نريد أن تعلمنا التربية الجبن وتفقدنا ثقتنا بأنفسنا وإيماننا بحقوقنا. فإذا تذكرنا أن التعبير عن العاطفة يقويها، وأن اتخاذ الأوضاع التي يُعبّر بها عادة عن عاطفة ما قد يبعث في المرء هذه العاطفة نفسها أو ما هو شبيه بها، استطعنا أن نستمد من تلك الحقيقة، الدرس الآتي:

«قلد الفضيلة إذا أحببت اكتسابها، فإن تقليد الصفة التي يريد المرء الإنصاف بها أو الدور الذي يريد القيام به على مسرح الحياة، يساعده كثيرًا على تحقيقه» وأنت إذا أحببت مثلًا أن تقلد الرجل الناجح، فعليك أن تسلك سلوكه وتقلد وضعه العقلي، فالناجح هو الواثق بنفسه، المتيقن من ظفره، والمعتمد على مقدرته، وما أسهل معرفة مثل هذا الرجل، فإن ثقته بنفسه تتجلى في جميع أعماله وأقواله، وهو يسير كما لو كان سيد نفسه، ويعمل وهو واثق من مقدرته على العمل ومن بلوغ النجاح الذي ينشده، فيتأثر به الناس ويثقون به على الرغم من إرادتهم.. أما الجبان المتردد الذي فقد ثقته بنفسه، فإن الناس يرثون له ولا يعتمدون عليه، وما المرء بدون الثقة بالنفس، والإرادة القوية، إلا أضحوكة لمحيطه، وعبدًا لظروفه.

وأمثلة ذلك كثيرة، فكم تجد حولك من يسيرون بآراء غيرهم، ومن يخشون الإقدام على عمل جديد خوفًا من الإخفاق فيه، ومن يخجلون من مقابلة الناس! ويستطيع المعلم أن يلاحظ بين طلابه من يحاول الإجابة على كل سؤال ويتكلم بجرأة وثقة، ومن يخشى التكلم أو السؤال حاسبًا أن

جدران الغرفة ستنفجر ضحكًا عليه وسخرية من سخافته، في حين أنه قد يكون ذكيًا نابهًا، لكن سوء تربيته، البيتية أو المدرسية أو الاثنين معًا، قد اضطره إلى الظهور بهذا المظهر.

ولا يقل ما للغضب من أثر في حياة الفرد وحياة الجماعة عما للخوف من أثر فيهما، لأن سرعة التهيج والغضب، كلما عكست رغبات المرء أو حِيل بينه وبين القيام بعمل ما، تصبح مصدر ضعف له، ولا يستطيع سريع التهيج، الغضوب، امتلاك أعصابه، والاحتفاظ بجميع قواه الجسمية والعقلية؛ فمن واجب التربية إذن، أن تعلمنا كبت غضبنا وعدم الاسترسال في التعبير عنه، لما في ذلك، من ضياع للمجهود العقلي والجسمي معًا، إذ كثيرًا ما نغضب لأمر تافه فتثور ثائرتنا ويجن جنوننا، وتصدر عنا أعمال لا نلبث أن تستنكرها متى عدنا إلى حالتنا الطبيعية، كما نفعل عند المشاجرة مثلًا.

قلنا في مبدأ البحث «عد العشرة قبل أن تعبر عن غضبك» أي لا تتسرع في ذلك إذ ربما تجد الأمر أتفه مما يتراءى لك للوهلة الأولى. ونقول الآن أن من واجب التربية أن تعد لنا منافذ للتعبير عن غضبنا بغير الشتم والعراك، فلدينا الأعمال الجسمية المختلفة، كالرياضة على اختلاف أنواعها، التي نستطيع الالتجاء إليها عند ثورة الغضب، فالجأ إلى اللعب أو التنزه في الهواء الطلق، تجد مساعدة كبيرة للتلطيف من سورة غضبك، ولدينا الأعمال العقلية القراءة والكتابة، فالجأ إليهما عند ثورة غضبك تجد فيهما مساعدًا كبيرًا لك في تلطيف هياجك، ولدينا أيضًا الموسيقى الجميلة التي يمكنها أن تشغلنا عن سبب غضبنا وتنسينا إياه أحيانًا.

فإذا استطاع المرء أن يضبط نفسه ويلجأ إلى الرياضة أو القراءة أو الكتابة أو إلى سماع الموسيقى وما أشبه ذلك، وفر على نفسه مئونة الهياج والعراك الشديدين وربما أتى بعمل مثمر. هذا ما يجب أن تجهزنا به التربية البيئية والتربية المدرسية منذ الصغر، لكي تتحلى شخصياتنا بدماثة الخلق والقوة والرزانة.

ويجب تعليم أطفالنا، أن هنالك نوعًا من الغضب ضروريًا ونافعًا، يجب أن نعلمهم الغضب للحق والثورة على المظالم التي تُرتكب ضد المجتمع، وكراهة السلوك المعيب، ليس عندما ينالهم بأذى شخصي فحسب بل عندما نال الآخرين ويمس الحق العام. لا نريد أن يكون أطفالنا لا مباليين يسكتون عن الرذيلة أو المظلمة ما دامت لا تمسهم. من الخطأ مثلًا أن نراهم يعذبون الحيوانات الضعيفة أو الأطفال الآخرين، ونسكت عنهم، بل يجب أن نعلمهم منذ الصغر، مناصرة الضعيف والوقوف إلى جانبه والمحافظة على حقوقه، وبهذا فقط نجعلهم أصدقاء المجتمع وأعضاء نافعين فيه يدافعون عن حقوقه.

إن الأنانية السائدة بين الناس، والتي تدفع المرء إلى حد الجنون في الذود عن حقوقه، بينما يقف مكتوف اليدين تجاه حقوق الغير، هي مصدر أكثر المفاسد والمشاكل البشرية، ولو كان الأمر على عكس ذلك لاستمتع البشر بنعيم العيش، ولكن ما دمنا تغمض عيوننا عن كل ما لا يتعلق بنا مباشرة فإن حقوق الجماعة ستظل مغبونة وستبقى المظالم متفشية.. وإن معرفة المجرم هذه الحقيقة، هي التي تدفعه على التمادي في جرائمه، ولو كان كل فرد في الجماعة مستعد لمكافحة المجرمين بصرف النظر عن منافعه

الشخصية، لقل الإجرام بين الناس وعمّ الأمن والسكينة ربوع العالم.

يجب أن نعلّم أطفالنا الذود عن حقوقهم الشخصية أيضًا. حسن أن لا يعتدي المرء على الآخرين وأن يدافع عن حقوقهم، بيد أنه يجب أن يدافع عن حقوقه ومنع الآخرين من هضمها.. إننا نجل الأمة التي تحارب من أجل حقوقها وكرامتها، وكذلك يجب أن نجل الفرد الذي يدافع عن شرفه وحقوقه وكرامته، لأن من لا يشعر بضرورة المحافظة على حقوقه والدفاع عنها لا يرجى منه المحافظة على حقوق مواطنيه والدفاع عنهم. يجب أن يحترم المرء نفسه أولًا، لكي يحترمه الناس، وأن يغضب لما يحط من كرامته لكي يرجى منه المحافظة على الآخرين والغضب لكرامتهم!

الفصل الثالث

ماذا تعرف عن شخصيتك؟



ربما تكون لك أنف تشبه أنف أمك تمام الشبه ، وربما تكون لك حاسة الفكاهة المأثورة عن أبيك، ولكنك برغم ذلك، لست نسخة طبق الأصل من أمك ولا من أبيك، وإنما أنت نموذج فريد لا تشبه أحدا تمام الشبه.. لا في داخل بيتك، ولا في العالم أجمع ولن تجد قط اثنين يتشابهان، شبها تاما، فلكل فرد « فرديته » المتميزة، ولم يحدث أن كررت الطبيعة نفسها، وإنما هي في كل مرة تبدع، وتخلق نموذجا متميزا، وان دقت أوجه التمييز أحيانا .. فهذا دأب الطبيعة في الكائنات الحية، من نبات، وحيوان، وإنسان.

ولو أنك توقفت لحظة لتفكر في هذا التباين الذي يطبع الناس، لوجدت أنه كان لابد منه ليضفي على الحياة نكهة وطعما .. فما كان أحرى الأشياء والناس أن تغدو مملة لو أنها كانت جميعا نسخة طبق الأصل بعضها من بعض ..وما كان أحرى العالم أن يغدو بغيضا سخيفا لو تساوى الناس في الشكل والطول والقد. ولو تكلموا لغة واحدة، وارتدوا ثيابا موحدة! بل أن اختلاف الناس بعضهم عن بعض ينشأ عن اختلافهم في

الميول والمواهب، والإمكانيات والتصرفات، ليجعل الحياة أحفل بالبهجة والمتعة.

والشيء الذي يميزك عن كل من عداك هو: شخصيتك.. وشخصيتك هي: أنت.. إنها شيء لا ترتديه ثم تخلعه، كما تفعل بالثوب، وإنما شخصيتك ملازمة لك في كل وقت وآن ! وهي مؤلفة من كافة العناصر التي تكونك، وتميزك: طريقة كلامك، طريقة مشيتك، أفكارك، إحساساتك تجاه نفسك وتجاه الناس، ابتسامتك، شعرك، ذراعاك .. أو على الإجمال شخصيتك هي: أنت.

فمن أنت؟ وما شكلك؟ وماذا تحكي شخصيتك للناس عنك؟ وكيف تحفزك على عقد الصلات الطبية بأصدقائك، ووالديك، ومدرسيك، ورؤساءك وفتاتك الحبيبة ؟ أو كيف تعوقك عن عقد هذه الصلات ؟.

أنت شخص مركب، تدخلت في تكوينك أفكار، وإحساسات، وانفعالات شتى، حتى ليصعب أن تضع يدك على معالم شخصيتك كوحدة! هذا بالنسبة لك.. أما بالنسبة للناس، فشخصيتك أظهر وأجلى، فهي تؤثر في علاقتك بهم، ولكنك لا تعلم ان كان هذا التأثير في صالحك أم في غير صالحك.

ولعل لك – كأكثر الناس– صفات معينة تمنعك من اكتساب رضاء الناس بأقصى ما في طوقك من مقدرة .. أو تعوقك عن بلوغ النجاح الذي في وسعك بلوغه .. فثمة مقومات حميدة في داخل نفسك ينبغي أن تنميها للدرجة القصوى.

لهذا، يجب أن تلقي على نفسك نظرة فاحصة، فأنت يسعك أن تقف تجاه مرآة فترى إن كان وجهك نظيفا، وشعرك ممشطا .. ولكنك لكي ترى شخصيتك ينبغي أن تتعمق بنظرك .. ولم يستطع أحد بعد – لسوء الحظ – أن يبتكر مرآة تعكس الشخصية .. ولكن ثمة طرقا أخرى غير المرآة .. وهي الطرق التي يعني هذا الكتيب بتبيانها. إنه يهدف إلى معاونتك على « رؤية » شخصيتك، أو بتعبير أصح على «استكشافها» .. فحتم عليك أن تعرف مقومات شخصيتك قبل أن تشرع في تنميتها.

كيف تستكشف شخصيتك؟

لكي تستكشف شخصيتك، يجب أولا أن تستكشف كيف تستجيب للمواقف المختلفة وماذا تحس تجاه الناس والحوادث. فكل فرد يستجيب لكل شيء بطريقة خاصة به وحده، سواء كان ما يستجيب له صوت سمعه في جوف الليل، أو ناطحة سحاب يشهدها لأول مرة بل حتى الأشياء العادية المألوفة، تترك فينا انطباعات مختلفة متباينة. خذ منضدة عادية مثلا .. فقد تنظر أنت إليها فتقول أنها ذات أربع قوائم وسطح مستو فهي شيء مألوف لك.. ولكن شخصا آخر قد ينظر إليها فيقول أنها مصنوعة من الخشب، ويتمثل في ذهنه وهو يراها الغابات والأحراش التي استجلب منها الخشب !

وقد ينظر شخص ثالث فيقول أنها شيء يقدم عليه الطعام ويرى بعين خياله أسرة مجتمعة حول مائدة الطعام فاستجابتك إذن للشيء – أي شيء – استجابة فردية خاصة بك.

تـأمل نفسك:

وما أقل ما تسمح أعمال الحياة لأحدنا بأن يجلس ويتأمل نفسه ، في حين أننا إذا شئنا أن نفهم شخصياتنا، وجب علينا أن نركز تفكيرنا قليلا في مشاعرنا واتجاهاتنا. على أن الكثيرين يجدون هذا أمرا صعبا عسيرا، فهم لا يعرفون من أين يبدأون، وفي أي اتجاه يمضون .. ولكن ثمة مخرجا عمليا من هذه الصعوبة استكشفه علماء النفس، ذلك هو دراسة استجاباتنا للصور. فقد وجد علماء النفس أننا حين نشرع في تأليف قصص تدول حول صورة أو بضع صور تقدم لنا، إنما نضمن قصصنا هذه قدرا كبيرا من خصائص شخصياتنا نحن أنفسنا، وأننا إذ نصف الأشخاص الذين تحتويهم الصور، ونصف أفعالهم ومشاعرهم، كما تنم عنها الصور، فإنما نصف في الواقع إحساساتنا ورغباتنا دون أن نعي.

والآن، هل خرجت بأية نتائج عن نفسك؟

الأرجح أنك فعلت أو أنك على الأقل، بدأت تفكر في اتجاهات جديدة. ولا تتوقع تغيرا سريعا أو مفاجئا في شخصيتك فان شخصيتك الجديدة لن تنبثق فجأة كما تنبثق الفراشة من الشرنقة، لقد عرفت الآن الكثير عن شخصيتك وعن أسلوب حياتك، فإذا كنت استكشفت شيئا من مميزات شخصيتك تريد تغييره، فلا يتولاك الهم، فالإنسان الكامل لم يخلق بعد، واذكر أن إدراكك حاجتك إلى التغير هو الخطوة الأولى نحو التقدم والتحسن، وقد يقتضي تغيير بعض مميزات شخصيتك وقتا طويلا وجهدا كبيرا، ولكنك لن تأسف على هذا الوقت وذاك الجهد، فالشخص

الناجح في علاقاته بالآخرين أقدر على أن يحيا حياة سعيدة راضية.

ولتعلم أن تغير الشخصية يأتي رويدا، ولكن ثمة علامات على جانبي الطريق ترشدك إلى مقدار تقدمك، كالحب المتبادل بينك وبين أفراد أسرتك، والعلاقات المرضية مع الأصدقاء، فبوادر كهذه تشير إلى أن شخصيتك الجديدة تسفر عن وجهها.

الفصل الرابع

الطريقة الحديثة لتقوية الشخصية



من السهل أن يحصل الفرد منا على ثقافة متوسطة، بفضل وسائل التعليم المتعددة ووجود المدارس والمؤسسات العلمية على اختلافها، فليس من الصعب مثلاً أن نتعلم اللعب بكرة القدم أو الكابة على الكمبيوتر. ومن الأمور العادية بعد ذلك أن نوفق بالحصول على عمل بسيط يؤمن لنا معاشاً يفي بحاجاتنا ولكن، لا يستطيع أحد أن يعطينا تصميماً لما نتوق إليه في قرارة نفوسنا من حب للشهرة، وأعني بالشهرة القدرة التي تجعل الناس يحترموننا ويحبوننا ونجعلهم بالتالي ينقادون لإرادتنا فيعملون بمقتضى ما نريد أو نطلبه منهم بصورة عفوية دون تذمر أو إكراه.

يصدر في كل عام آلاف من الكتب التي تبحث في هذه المواضيع والأرجح أنك قرأت بعضها وربما استظهرت الكثير من النصائح، وأغلب الظن أنك منبت بالفشل رغم مطالعتك لهذه الكتب، لأن هذه الكتب مع كونها علمية ومبنية على أساس علمي صحيح قد أغفلت حقيقة بسيطة هي أنك فرد من ملايين، وأن هذه الكتب قد كتبت من أجل الملايين من القراء لا من أجل شخص واحد، وأن الفروق في الشخصيات تجعل من

المستحيل أن يستفيد الفرد مما يكتب للجماعات الكبيرة إلا بمقدار ما يستطيع هذا الفرد أن يحققه تطبيق عملي يتفق مع ميزاته الشخصية. إن الفروق في الشخصيات تجعل من المستحيل أن نطبق تطبيقاً حرفياً كاملاً أية قاعدة من القواعد على جميع الناس. فالإنسان لا يستطيع أن يتصرف كما يتصرف جاره أو أخوه دون تعديل طفيف يتناسب مع الفوارق الطبيعية في الشخصيات.

وعلى سبيل المثل لنرسم صورة أحد الأشخاص المثاليين الذين تذكرهم هذه الكتب، فهو يبتسم باستمرار، يمدح كل شيء ويفسح المجال لغيره في الحديث. فلا يعارض ولا يناقش أو ينتقد ولا يغضب، وإذا تيسر لك أن تزداد به معرفة، فإنك لا تتردد بأن تنعته بأنه بليد آلي بعيد عن الحقيقة. كلا، ليست هذه هي الطريق الوحيدة إلى الشهرة أو الدليل على قوة الشخصية وتفوقها. إن إطاعة القوانين والأوامر طاعة عمياء ليست بالحيلة المنتجة وكثيراً ما يكون تطبيقها حرفيا مجرد تمويه مصقول أملس يرى خلاله الناس حقيقة داخلك. والأمر الذي يهمنا الآن هو حقيقة داخلك النفسانية لا مظهر الحقيقة في ثوب التمويه والخداع. عليك أن تحفظ قاعدة أساسية، هي أنك، إذا لم تحب نفسك، لا يمكنك أن تحب سواك. وإذا لم يكن باستطاعتك أن تحب غيرك، فعبثاً تحاول أن يحبك الناس. إن هذه الظاهرة الطبعة ليست معادلة سحرية فهي ليست سوى تحليل نفساني وفهم عميق لطبيعة الحياة. ومن أمثالنا السائرة "من لم يحسن إلى نفسه لم يحسن إلى غيره".

إن ما تجده في هذا الكتاب قد يكون منطبقاً عليك كفرد، ولا يمكن

أن تعتبره قاعدة يمكن تطبيقها على شخص آخر. فالكتاب لا يجعل من القارئ شخصية مميزة بمجرد المطالعة، ولو كان الأمر كذلك لنفدت جميع الكتب التي تكتب في هذا الموضوع. وباستطاعتي أن أشبه هذا الكتاب بالسماد الذي يوضع على عرق النبات فيغذيه لينمو ويثمر. إن السماد يضيع في الأرض ولكنه باق حياً فاعلاً في التربة التي يذوب فيها ليظهر بعد ذلك حياة جديدة في الأغصان الملتفة والثمار الشهية اليانعة. إن ما تأخذه من قراءة الكتب ومطالعتها لا يخرج عن كونه عنصراً حياً فاعلاً يدخل إلى قرارة نفسك ويصبح جزءاً خفياً من أجزائها لا يلبث أن يصبح ظاهراً واضح المعالم فيما يصدر عنك من أعمال وتصرفات جاءت نتيجة الامتزاج الدقيق بين عقلك الواعي الأصيل وبين ما تقتبسه من خبرة غيرك ومخزون علمه الذي أودعه بطون الكتب لكي تكون بمتناول الشبان الباحثين عن المعرفة، التي إذا توصلوا إليها أصبحت عنصراً أساسياً من العناصر التي تتألف منها شخصياتهم. فعليك إذن أيها القارئ العزيز أن تأخذ من كتابك من مساعداً لك على حياتك وبانياً لشخصيتك في المستقبل.

إن لكل إنسان مواهب فطرية طبيعية وراثية ومواهب مكتسبة. وأنه من الصعب أن نفرق بينهما في تحليل شخصية ما فعليك أن تعرف نفسك معرفة صحيحة وأن تختبر البيئة التي نشأت فيها. فإذا كنت عصبي المزاج حلل العوامل المحيطة بك واسأل نفسك: لماذا أنا عصبي المزاج؟ هل لأحد من أقاربي علاقة بالموضوع؟ هل باستطاعتي أن لا أكون عصبياً؟ وإذا كنت كسولاً أو اتكالياً أو متوانياً أو متشائماً فما عليك إلا أن تسأل نفسك مثل هذه الأسئلة. وبهذه الطريقة تستطيع أن تعرف نفسك. إن هذا

التحليل لا يحتاج إلى كثير من العلم والتعمق في الأمور العلمية فهناك كثير من الشخصيات نشأت بين الأميين الذين يجهلون العلوم ولا غرو في ذلك أفلم يتقدم بنا القول أن الحياة فن وليست علماً؟ وجل ما نتوخاه أن نجعل منك إنساناً مفكراً أكثر منه عاطفياً. فكثير ما تقود العاطفة إلى الدمار، على أن التفكير الصائب الرصين قل أن يضل الطريق القويم.

وأهم ما نسعى إليه هو تقدير النفس وكيفية معرفتك بشخصيتك لنقدرها حق قدرها. يذهب الكثيرون من الأذكياء ضحية فكرة عقيمة تجول في خواطرهم، وهي أنهم ليسوا أكفاء كغيرهم. فإذا كنت ممن يحسدون غيرهم، فاعلم أنك إذا بقيت على حالك هذا فلن ينفعك حسدك بل يضرك. وهناك شيء آخر يعلمك إياه هذا الكتاب هو أن تبدأ أعمالك وصلاتك الطيبة مع ذويك وأقاربك قبل أن تبدأها الناس – فإذا كنت مثالاً حسناً مع الناس وكنت ببيتك شيء الخلق خشن المعاشرة، فسوف يكشف الناس عنك القناع في وقت قريب. وليس باستطاعتك دائماً أن تظهر بالمظهر نفسه أمام الناس لحل مشكلة من المشاكل إذا لم تكن ميزاتك أساسية فيك لا مظاهر خارجية فحسب.

لاشك في وجود أهمية للعلاقة بين العقل والجسد أعني بين التفكير الصائب الصحيح والصحة الجسمانية المتوفرة. فصحتك تلون طباعك أمام الناس كما أن لطباعك تأثيراً كبيراً على صحتك. وفي كثير من الأحيان نرى أن مجموعة من التأثرات والانفعالات اليومية البسيطة تكون ذات أثر عاطفي وجسماني في خلق أزمة كبيرة.

ونستطيع أن نلخص ما تقدم في كلمات قليلة فنقول:

إننا نسعى أن نلفت نظرك : كيف تتخلص من تهيجاتك العصبية ونزودك بالأفكار الصائبة ونظريات جديدة، ويجعلك طموحاً لحياة أفضل. وإذا تمشيت على أسلوبه تزيد شهرتك ويزيد حولك الأصدقاء والمحبون ويساعدك على جذب الناس نحوك بحديثك الموجه توجيهاً سيكولوجياً. وبذلك يزيد عدد زبائنك وعملائك وتصبح قادراً على حل مشاكلك ومشاكل غيرك، ويجعل منك متكلماً لبقاً ومحدثاً مشوقاً.

الفصل الخامس

كيف تحب الناس ويحبونك؟



شغل موضوع الشهرة معظم الحكماء خلال العصور، فقد لاحظوا أن بعض الناس يفشلون كأزواج أو موظفين أو أصدقاء، ولاحظوا أيضاً أن غيرهم ممن يتمتعون بنصيب أقل من الجمال والذكاء يفوقونهم مرتبة في مستواهم الاجتماعي والعائلي ونستطيع القول أن عصارة ما استنتجه هؤلاء العلماء وصفوة ما قالوه: "أحب الآخرين كما تحب نفسك".

نعم ، إن هذا القول قديم جداً ولكن في عالمنا هذا المملوء بالمشاكل والمنازعات أصبح من الصعب أن نتذكره، فالدين والتاريخ شاهدان على هذا القول. ولدينا أمثال لا عد لها تثبت هذا القول المأثور وتدعمه. ويذهب العلم الحديث إلى أبعد من ذلك فيقرر أن العزلة مستحيلة الإمكان. فالناس كالذرات التي لا معنى لها لولا علاقتها مع غيرها. هذا هو السبب الذي يجعل النساء غير المتزوجات يزدحمن على أبواب العلماء النفسانيين والرجال غير المتزوجين يكونون في الغالب أقصر عمراً من المتزوجين.

نحب الآخرين لأننا نريد أن نكون محبوبين. أننا نحتاج إلى محبة أقاربنا

وأصدقائنا كما نحتاج إلى النوم والأكل تماماً. وهذه الإرادة، على حد قول أحدهم، هي الدافع الأساسي في الحياة، لأن من الغريزة فينا أن لا نميل إلى الهدوء والراحة قبل أن ننال إعجاب الآخرين. إن فينا ميلاً فطرياً أن نرى إنساناً يمدح أعمالنا ويستشيرنا في أمر من الأمور أو يعجب بثيابنا كما يغلب عند النساء. وكلما تقدمنا في السن زدنا ميلاً ورغبة في اشتراك الآخرين بشعورنا وإحساساتنا. هذا ما يجعل النساء العاقرات يتبنين أبناء غيرهم، وهذا ما يجعل الأرملة تسعى وراء زواج جديد، ويجعل الابنة الصغيرة تربت على لعبتها كي تنام.

بغض النظر عن أي شيء آخر نشعر أن الحياة تكون أكثر طمأنينة وهدوءاً كلما ملنا إلى حب الخير، فكلنا يحتاج إلى عدة أيد لتدير عجلة عمله اليومي. وكلنا يعتمد على غيره في إعداد الطعام والملجأ والملهى واللباس والراحة وكل حاجة نفكر بها في حياتنا اليومية. فإذا لم نكن على وفاق تام مع السكرتيرة واللحام والخادمة والأقارب والجيران صعب علينا أن ننال ما نريد بسهولة.

وعليك أن تحب الجميع على السواء، فإن المحبة الحقة لا تهتم بأي نوع من القماش خاط فلان بذلته أو بكمية الضريبة السنوية التي يدفعها للحكومية أو باسم المذهب الذي ينتمي إليه. فالرجال العظماء المدونة أسماؤهم على صفحات التاريخ كانوا على ثقة بأنفسهم من هذا القبيل. وقد جاء في الحديث أن لا فضل لعربي على أعجمي إلا بالتقوى.

كان الأديب "روبرت لويس ستيفنسون" كاتب قصة "جزيرة الكنز"

يعيش في جزيرة ساموا عندما كان مريضاً وكان على ود وصفاء مع سكان الجزيرة، وعندما هاجمت القوات الأوروبية هذه الجزيرة واحتلتها، أودع المحتلون زعيم الجزيرة السجن. فما كان من روبرت إلا أن زار الزعيم السجين عدة مرات في سجنه. فزاد هذا العمل أهل الجزيرة إعجاباً به وتعلقاً. وعندما مات روبرت دفنوه في أعلى تلة مقدسة حيث يمنع استعمال السلاح لأي سبب من الأسباب. اعتقاداً منهم أن روبرت بحاجة إلى هدوء تام لا يقطعه إلا زقزقة العصافير المغردة.

العالم يضحك معك

تحتاج إلى ثلاث عشرة عضلة لتتبسم، وإلى سبع وأربعين لتعيش. على أن معظم الناس لا يهتمون لراحة عضلاتهم كثيراً، فيعيشون أينما ذهبوا. فهؤلاء لا يدركون أنهم يهملون أجمل ما لديهم. فإذا لقيت شخصاً من هؤلاء تسامح معه لأنه تعود ذلك وهو لا يزال في المهد. لأن الطفل وهو في الشهر الثاني من عمره يبتسم عندما يرى أمه تبسم، وفي الشهر الخامس يبكي إذا رأى أمه عابسة مقطبة الجبين. البيئة عامل أساسي في تربية الطفل فلم لا نعلمه ابتسامة ناعمة هادئة تساعده على حياة ناعمة هادئة في المستقبل؟ الآن وقد ألفت التسامح مع العبوس لأنك عرفت السبب في عبوسه، عد وبادره بالابتسام كلما التقيت به وإذا صادف أنه لم يبادلك الابتسام، فلا بأس أن تكرر ابتسامتك العذبة حتى تذهب ذخيرته التي ورثها وهو صغير فيجيبك عندئذ بابتسامة ويبدأ حبك بالدخول إلى قلبه.

لا شك أن هناك أنواعاً عديدة من الابتسامات، ولو كان عدد

العضلات التي تؤلف هذه الابتسامات واحداً، فيمكن أن تكون ضحكتك صفراوية أو ودية أو استهزائية إلى ما هنالك من الأنواع. وإذا كنت لا تعني الابتسامة فما هي بالحقيقة إلا عبسة محتالة خادعة، وإذا كنت تعني الابتسامة فسوف تجد أن الساعات تمر عليك مليئة بالمسرات فتكون أينما حللت مرغوباً فيك كأول الربيع.

بغض النظر عن أي سبب آخر، الابتسامة الصريحة هي الابتسامة الحقيقية، فكل إنسان مهما بلغت بلادته لا يخدع بالأسنان اللؤلؤية إذا برزت غير مقرونة بالمودة والإخلاص. وقد تمر عليك بعض الساعات فتظن أنه ليس من الممكن أن تضحك لأن قريباً لك قد مات، أو لأن أباك مريض أو لأنك خسرت وظيفتك. على أي حال، جرب أن تضحك، فكر في مستقبل خيالي جميل فتكون أحسن حالاً من ذي قبل.

قال حكيم: يظهر أن العمل ينبع الشعور، والحقيقة أن العمل والشعور يعملان معاً. فبعد أن نوجه العمل الذي يتبع الإرادة، يمكننا بطريق غير مباشر أن نوجه الشعور الذي لا سلطة للإرادة عليه، وهذا معناه أنك إذا ابتسمت لغير سبب وتظاهرت بالسرور، فسوف تجد نفسك مسروراً حقاً. الناس لا يحبون العبوس وعندما تبتسم، تبتسم لك زوجتك، ويساعدك رجال أعمالك ويحبك الأطفال ويدعوك الأصدقاء إلى الحفلات وتحبك حماتك، حتى أن الكلاب تهز أذنابها طرباً لوجودك. وبعبارة أصح، فإنك تبتسم دائماً لأنك لا تجد داعياً للعبوس. فلا تحرم نفسك من جمال محقق سببه ثلاث عشرة عضلة تشد كلها في الاتجاه الصحيح. فالابتسامة عامل أساسي في حياتك كل ساعة.

ليكن سلامك صادقاً :

تبدلت عادة السلام بالأيدي تبدلاً محسوساً منذ أيام يوليوس قيصر. كان إذا التقى صديقان في ذلك العهد، مد كل منهما كلتي يديه وأمسك بساعدي رفيقه وهزهما بلطف.

والمصافحة بين الناس دليل على الإخلاص فلتكن مصافحتك صادقة كابتسامتك العذبة فعندما تمد يدك إلى صديق لا تمدها ببرود وعبوس كأنها واجب مفروض عليك. بل قابل صديقك بصدر رحب وابتسامة حلوة ومد يدك واجعل كفك في كفه مدة من الزمن واسحبها ببطء كأنك لا تود فراقه، ثم اشرح له شعورك نحوه في غيابه الطويل إن كان غيابه قد طال.

لا تجعل كفك رخوة عند السلام ولا تسلم مرات كثيرة كل يوم ولا تتكلم كثيراً عندما تكلم شخصاً لأول مرة وأحسن ما تفعله هو أن تعرفه على نفسك معرفة سطحية، والأفضل أن يعرفك غيرك إليه.

ليكن أصدقاؤك كثيرين

جوهر الصداقة هو المودة والمحبة الناتجتان عن عدم حب النفس إلى درجة الأنانية. كل إنسان يعيش دون محبة وصداقة يعيش حياة جافة لا معنى لها ولا قيمة، فهو مؤذ لغيره ولا يتم إلا بنفسه، وهذا هو السبب الأساسي في تدهور الكثيرين. الصداقة تعني الإخلاص والتفاني في مصلحة الصديق. بل تعني أكثر من ذلك، أنها اهتمام صادق براحته وصيرورته في حالة مرضية. ولكي تكون صديقاً مخلصاً عليك أن تكون صريحاً ولكن للصراحة حداً نقف عنده، فعليك أن تتجاهل كثيراً من الأخطاء التي تظهر

لك أنها طبيعية صعبة التغيير.

كيف تكون لبقاً؟

١- أخبر من حولك كل شيء سمعته أو قرأته وتعتقد أنه يسرهم. وامدح صديقك لكل بادرة حسنة. إن التملق شيء بغيض لأنه غير صادق.

٢- لا تنسى الأسماء والأوجه إذا استطعت، فالنسيان عادة ذميمة في هذه الحال.

٣- لا تفضح أسرار الناس خصوصاً إذا كانوا من أصدقائك.

٤- لا تجعل نفسك موضوعاً للحديث، ولا تمدح نفسك كثيراً فالناس يصدقون ما يرون أكثر مما يسمعون.

٥- لا تهزأ من الآخرين إذا كانوا أضعف منك، بل اجعلهم يشعرون القوة بأنفسهم.

٦- إذا أخطأت، اعترف بخطئك حالاً.

٧- اسمع أكثر مما تتكلم، وابتسم أكثر مما تعبس.

كن عطوفاً

كونك لطيفاً يجعلك تخسر الكثير وهذا يعني أنك تنسى نفسك لمدة من الزمن حتى تفكر بالآخرين. وهذه قصة تعرفنا مدى تأثير العطف على الآخرين وكيف يغيرون مجرى حياتهم ليعيشوا عيشة سعيدة.

بقي أحد العمال مدة خمسة عشر عاماً يشتغل في أحد المصانع. وكان مثال العامل النشيط. وفي يوم من الأيام، لاحظ صاحب العمل أن هذا العامل

بدأت حالته تتطور من سيء إلى أسوأ، فكثرت أخطاؤه وأصبح شارد الذهن كأن به مساً من الجنون، فصار لا يحير جواباً إذا سئل ولا يتكلم إلا نادراً. أدرك صاحب العمل أن في الأمر سراً فاصطحبه إلى طبيب نفساني عرف فيما بعد أن للعامل ابنة في المدرسة، وأنها لمرض في ذاكرتها لا تستطيع متابعة القراءة والدرس مع بنات صفها، وأن ذلك يرجع إلى أسباب فيزيولوجية. فتقدم الطبيب من صاحب المعمل وأخبره بذلك واقترح عليه أن العلاج الوحيد هو أن تتعلم ابنة العامل بطريقه خاصة خارج غرفة الصف. فما كان من صاحب العمل إلا أن أخذ على عاتقه مسؤولية المصاريف كلها لتعليم هذه الفتاة. وفي اليوم الثاني دخل إلى المصنع فوجد أن العامل قد استعاد نشاطه وبدت عليه علامات السرور والارتياح.

فكر فقط بما قام به هذا الرجل من عطف. فقد أنقذ نفساً حائرة متألمة وجعلها سعيدة بقليل من التضحية المادية التي لا تعد شيئاً أمام شعوره بالسعادة لأنه قام بعمل شريف.

للكلام تأثير كبير أيضاً

تلعب الألفاظ دوراً هاماً في عالمنا هذا، ولذلك يجب أن نأخذها بعين الاعتبار. فالألفاظ هي الصلة الوحيدة بين أفكارنا وشعورنا وبين الناس. الثناء في وقته عمل جميل، والشكر على صنيع واجب. والمدح دون اطراء وتملق من الضروريات. كن حريصاً إذاً في حديثك وزن كلامك قبل أن تخرجه إلى حيز الوجود، وبذلك تصبح من الأشخاص الناجحين. اعلم أنه ليس باستطاعة أحد أن يعلمك ماذا تقول وماذا تتكلم، فالحياة كما ذكرنا فن وليست علماً.

توفي ابراهام لنكولن في ١٥ أبريل سنة ١٨٦٥ في بيت فقير بالقرب من ملهى فورد، حيث اغتاله بوث رمياً بالرصاص. كان ابراهام رفيعاً طويل القامة، وقد قال عنه صديقه ستانتون وهو ينظر إليه ممدوداً بالفراش أمامه: "لقد استراح أكبر حاكم للرجال عرفه التاريخ" من كان ابراهام لنكولن؟ وما هي الدعامة التي ترتكز عليها شخصيته؟ سوف لا نسرد قصة حياة هذا الرجل بل نكتفي بالسبب الأكبر الذي جعله عظيماً. كان لنكولن مفكراً عبقرياً سريع البديهة، صائب التفكير، يفكر بأمور الغير كما يفكر بأمره. ومع كونه سريع البديهة، لم يكن سريع الإجابة على سؤال، بل كان يمهل نفسه من وقت لآخر كي يتسنى له معرفة كل ما يحيط بمشكلة أو سؤال. وكان عندما يتخذ قراراً يراجعه بعد ساعات أو بعد أيام في مختلف حالاته الطبيعية حتى يصل إلى القرار الصحيح. كان لنكولن في بدء حياته شاباً ناقماً على أناس كثيرين ممن حوله، ناقداً لهم علناً بين كل الناس. وحدث مرة في خريف ١٨٤٣ أن انتقد سياسياً ايرلندياً انتقاداً لاذعاً وأعلنه في الجرائد مما أساء إلى سمعة الايرلندي. فطلبه الايرلندي للمبارزة، وكانت هذه العادة في القتال دفاعاً عن الشرف حيث يتبارز الفريقان حتى يقتل أحدهما. وبينما كان لنكولن والايرلندي يتبارزان، تدخل حشد من المشاهدين وفصلاهما عن بعضهما.

كان لهذا الحدث تأثيراً كبيراً على حياة لنكولن لأنه لم يكن يعتقد قبلاً أن جرح كرامة الآخرين مخاطرة لا يستهان بها، وعرف أن قيمة كل شخص لها أهميتها عنده، ولا يقبل بأي ثمن – لأي كان – بالتدخل بأموره الخاصة

وفضح نواياه. ومنذ ذلك الحين، أخذ يتحفظ برسائله وتوجيهاته ومعاملاته، فأحبه الناس وتفانوا في سبيله وحزنوا جداً لمصابه وشعروا بفراغ كبير عند موته؛ حتى أنهم بنوا له تمثالاً كبيراً يمثله جالساً على كرسي كبير حتى يزوره الرواد ويروا معالم الراحل الكبير. لقد تعلم لنكولن هذا الدرس بأبهظ ثمن كاد يودي بحياته.

يمكنك أن تعتبر وتتعظ بما حدث للنكولن بدون عناء أو تكلف واذكر ما قيل: "عباد الله، اتقوا الله فيما أمر، وانتهوا عما نهى عنه وزجر، فالسعيد من اعتبر، اعتبروا عما مضى تفلحوا وتنجحوا".

كان كنفوشيوس رجلاً حكيماً، ومن جملة ما كتب عن نفسه: أنا رجل أنسى طعامي في طريقي إلى المعرفة، وأنسى آلامي في مساعدة الآخرين، ولا أرى أن عمري يزداد يوماً بعد يوم" وعندما سأله أحدهم عن الآلهة قال:

"دعونا من الآلهة السماوية والقوى الخارقة للطبيعة ولنفكر كيف نستطيع خدمة الناس" ومن حكمه المأثورة: "لا تقابل الشر بالشر، ولا بالحسن، بل بالعدل".

تقدم من كونفوشيوس مرة أحد الملوك سائلاً: ما هي اللوازم الضرورية لحكومة عادلة قوية ثابتة؟ فأجاب كونفوشيوس: "طعام كاف، وجيش، وشعب واثق" وعندما خيره الملك على أحدها أجاب: "تستطيع الدولة النهوض دون طعام كاف، ودون جيش كاف، إذا كانت الثقة متبادلة بين الناس والفئة الحاكمة، وإذا كانت المحبة العنصر الرابط والعامل الموحد الأكبر بين هؤلاء الناس". قال كونفوشيوس أيضاً: "لا تنتقد الثلوج التي

تغطي سقف جارك بل انظر إلى عتبة بينك الوسخة" وقال المسيح: "لا تنظر إلى القذى الذي في عين أخيك بل انظر إلى الخشبة التي في عينك".

يمكنك أن نتعظ من أمثال الحكماء وأن تكون حكيماً إذا علمت أنك لا تتعامل مع أناس منطقيين وحاكمين على الأشياء عادلين، بل تتعامل مع أناس ملؤهم العواطف والآراء المبتسرة والتحامل، وأن الانتقاد شرارة خطرة قابلة للانفجار السريع عند اصطدامها بالعتو والتكبر وعزة النفس. يستطيع كل إنسان الانتقاد، ويستطيع القليلون فهم الآخرين ومسامحتهم. قال كارليل: "تظهر عظمة الرجل الكبير عند معاملته للرجال الصغار".

لا تتعصب لفكرة ما :

يبرز الحب في أجلى معانيه في التساهل أمام أخطاء الآخرين وتقبل أفكارهم ومعتقداتهم، ولو كانت مخالفة لما نعتقد.

يختلف الناس في كثير من الأشياء، فهم يأكلون ألواناً مختلفة من الطعام ويتكلمون بمختلف الألسنة ويدافعون كل عن دينه وعما يعتقده حقاً. لماذا إذاً يجب الاعتقاد أن فكرتنا، وفكرتنا وحدها، هي الصواب.

اعترض أحدهم على أرسطو عندما أعطى حسنة لسائل غير مستحق فقال أرسطو: "لم أعط الحسنة للرجل بل أعطيتها للإنسانية جمعاء" وعلينا أن نذكر في هذا القبيل ما قاله فولتير إجابة على روسو: "لا أوافق تماماً على ما تقول ولكنني أدافع حتى الموت من أجل حريتك في قول ما تريد".

اختبر حبك للآخرين:

١- هل تشعر بضيق إذا لم تقابل في يومك من تحب؟

٢- هل تعتقد أن الحب هو أقوى عاطفة في العالم؟

٣- هل تجد سهولة بمسامحة من عاملك دون تفكير وأساء إليك؟

٤- هل يحبك الأطفال؟

٥- هل تجد متعة في خدمة الآخرين دون مقابل؟

٦- هل تحب المصافحة بالأيدي؟

٧- هل أنت ممن يحل المشاكل العائلية بطرق كلامية ضمن نطاق العائلة؟

٨- هل يرجع إليك أصدقاؤك للمعونة عندما يكونون في ضيق؟

٩- هل تعتقد أن الإنسانية في تقدم؟

١٠- هل تشعر بطمأنينة عندما تساعد الآخرين؟

١١- هل تعتقد ان التزاوج وتربية البنين واجب على كل الناس؟

١٢- هل تشعر بضيق وكراهية للحياة عندما يضايقك الناس؟

١٣- هل تحقد على من تحب، إذا عمل ما يضرك دون معرفة او دون قصد؟

إذا كانت أجوبتك نعم من ١ إلى ١١، ولا ل ١٢ و١٣ فأنت شخص مثالي في حبك للآخرين.

الفصل السادس

أعرف نفسك



لقد توصلت أبحاث سابقة إلى تقرير قاعدة هامة:

هي أنك لا تستطيع أن تحب غيرك إذا لم تحب نفسك. واستطراداً لهذا نقول أنك إذا كنت تشعر أنك لست كفؤاً في عملك كغيرك، بل إذا كنت تعتقد أنك لست محبوباً من الناس، لكونك قبيح المنظر أو قصير القامة مثلاً، فإن هذا الشعور يجعلك تعامل غيرك معاملة شاذة دون أن تشعر بذلك فتبعدهم عنك. وفي هذا ما يرسخ الفكرة التي كونتها عن نفسك. أن هذا الشعور هو الضعف بعينه لأن مقاييس الشخصية لا تستند إلى جمال الوجه وقوام الجسد، وإن تكن ظواهر الجمال هذه من مقومات الشخصية. ولكن هذه المقاييس تعتمد بالدرجة الأولى على قوة كامنة وطاقة نفسية داخلية لا ترى إلا بالأعمال التي يقوم بها الإنسان وتكون موضع تقدير وإعجاب لدى الناس.

إذا لم تدع إلى وليمة مثلاً، وإذا دعوت بعض الناس إلى وليمة ولم يلب المدعوون دعوتك، وإذا لم تحظ بالمديح في وقت تتوقع فيه المديح، فإن هذه الخيبة تضعفك وتصبح شخصيتك أقل قيمة في نفسك. هذه إذا لم تكن ذا شخصية قوية راسخ الاعتقاد، كبير الثقة بنفسك.

أما مركب النقص فهو شيء مختلف، فالشخص المصاب بضعف النفس يعتقد أن أغلب الناس أحسن منه حالاً، وهذا الاعتقاد راسخ ثابت لا يتأثر بحوادث طفيفة، ليس من الضروري أن يكون الشخص المصاب بهذا الداء فاشلاً في حياته بل بالعكس. ففي كثير من الأحيان يجعل الشك صاحبه رجلاً بالمعنى الصحيح يفتش عن الشهرة بشتى الوسائل العملية الموصلة إلى ما يريد.

وقد كان نابليون أحد المصابين بهذا الداء لأنه كان قصيراً وينتمي إلى عائلة فقيرة. فما كان منه إلا أن تزوج من امرأة أرستقراطية هذا الشعور بالنقص يجعل المصاب في شغل شاغل حتى يستكمل أسباب القوة في نفسه ويصبح شخصية جديدة في حد ذاتها. إذا كنت تعتقد أنك من هؤلاء الاشخاص – المرضى – فعليك أن تعلم أنك تتمتع بقدر من الذكاء. ولكنك تخطئ لأنك تقيس نفسك كوحدة كاملة مع ميزة خاصة في غيرك.

وهناك نوع آخر من الناس الذين يعتدون بأنفسهم فيصابون بداء الغرور فيطمحون إلى أكثر ما يستحقون، وعندما يفشلون في الوصول إلى ما يبتغون يشعرون بالنقصان الذاتي. لي صديقة تدعي أنها دائماً في شغل شاغل عن حضور الحفلات الاجتماعية. وربما كان السبب في ذلك يرجع إلى شعورها أنها ليست على مستوى من الجمال يلفت إليها أنظار الرجال، وهي لا تريد أن تضع نفسها تحت التجربة. ولذلك نراها دائماً مكبة على دروسها لتسد النقص الذي تراه في نفسها.

ينظر بعض الناس إلى ما قام به أصدقاؤهم من مشاريع تجعلهم أرفع

منهم مقاماً. فيردون ذلك إلى كونهم أقل جدارة وإمكانية من أصدقائهم. إن مثل هؤلاء لا يمكنهم أن ينجحوا في الحياة، إلا إذا كفوا عن النظر إلى أكاليل الغار على رؤوس غيرهم. ومن أسوأ الميزات الشخصية عدم المشاركة في المزاج. هناك أشخاص لا يستطيعون الضحك حتى ولا الابتسام إذا جاءت النكتة عليهم. ولكنهم يجدون لذة في الكشف عن أسرار الآخرين والهزء من أخطائهم. أعرف شخصاً أحب فتاة حباً شديداً. ولكنه كان يرى أن الفتاة كانت تحب صديقاً له أقوى منه بنية وأجمل قواماً، فما كان منه إلا أن ذهب إلى ناد للتمرين الجسدي وجعل من نفسه بطلاً للملاكمة فازدحمت حوله الفتيات ومن العجيب الآن، أنه لا يعير اهتماماً للفتاة التي أحبها أولاً وكانت سبباً في نجاحه.

وفي التاريخ نجد أشخاصاً كثيرين فعلوا كما فعل هذا الشاب. أراد "السير والترسكوت" أن يكون شاعراً ولكنه تحول إلى كتابة القصص حتى اشتهر بها عندما رأى أن اللورد بيرون قد تفوق عليه في الشعر. كذلك مثل القائد الفنان ويسار. أن لدي أمثالاً عديدة عن أشخاص أحياء نهجوا مثل هذا النهج وأصبحوا من الساسة المتفوقين ورجال الأعمال الناجحين بعد فشلهم في مشاريع عديدة سابقة، ولا حاجة إلى ذكر الأسماء.

ليس من الحكمة أبداً أن تذكر أخطاءك لكل الناس؛ وإذا كان لابد من ذكر أخطائك فاذكرها لأشخاص تثق بهم جيداً وتعرف أنهم يعرفونك تمام المعرفة. إذا زرعت بذرة سيئة عن نفسك في رؤوس الآخرين فسوف تنمو هذه البذرة حتى تتحول إلى أشواك تعترضك في مستقبلك. ولا يستطيع أحد أن يكسب حب فتاة يحبها إذا قال: "لست من الرجال

الذين يعرفون كيف يحبون".

إذا كنت موظفاً فهذا يعني أنك من الأشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم في بعض الأعمال. وإذا كنت متزوجاً فهذا يعني أنك ممن يحبون. وإذا كان لك أصدقاء فمعنى ذلك أن باستطاعتك أن يكون لك أصدقاء أكثر.

إنك جذاب أكثر مما تفكر. امتحن جسدك: هل ابتساماتك طبيعية؟ هل تنبعث الحيوية من عينيك؟ هل صوتك عذب ويعبر عما تنويه؟ لا يعتمد الجمال كلياً على الكمال بل على مظاهر هي أحسن بقليل من المعدل التي تعطي فكرة عن الكمال.

لا بأس أن تمدح نفسك في الوقت المناسب. ولكن لا تقل مثلاً أنك أحرزت جائزة في المسابقة الإنشائية في اللغة الفرنسية بينما يتكلم أصدقاؤك في موضوع آخر، بل انتظر فرصة مناسبة لقول ما تريد. إذا وجدت أصدقاءك مثلاً يحاولون قراءة إعلان بالفرنسية فلا بأس أن تقول أنك تعرف الفرنسية وتقرأ لهم الإعلان.

إنك تقرن القول بالعمل وهذا هو البرهان. إذا أردت أن تلعب لعبة ما أمام الناس وأنت متأكد أنك ستغلب في النتيجة فالأفضل أن تنسحب من النزال. استمع إلى أصدقائك المخلصين في اقتراحاتهم عن تحسين معاملاتك واسمع – دون أن تعمل – ما يقوله لك بعض الناس إذا كنت لا تثق بهم وتعتقد أنهم إنما يعترضونك لأنهم يشعرون بقرارة نفوسهم أنك أفضل منهم.

امتحن نفسك إذا كنت مصاباً بمركب النقص

١- هل يتهمك البعض بأنك تمدح نفسك كثيراً وأنك متعجرف؟

٢- هل تخجل عندما يعرفك بعضهم على آخرين؟

٣- هل تحقد إذا رأيت أصدقاءك ناجحين؟

٤- هل تغضب إذا ضحك قوم في مزاجهم معك؟

٥- هل تعتمد قول ما يغضب الآخرين أحياناً، وهل ترتاح نفسياً بذلك؟

٦- هل يجعلك طموحك للنجاح تعيساً؟

٧- هل تعارض اقتراحات معلميك ووالديك لإصلاحك؟

٨- هل تعتقد أنك لست أهلاً لمغازلة الجنس الآخر؟

إذا كان جوابك بنعم على أكثر من نصف هذه الأسئلة فهذا يعني أنك لا تجابه الحياة كما يجب وما عليك إلا أن تغير وجهة نظرك.

وهذه أسئلة لتختبر مقدار ثقتك بنفسك:

١- هل تمشي بخطى ثابتة وقوام مستقيم؟

٢- هل تتكلم بلهجة واضحة؟

٣- هل تفضل عملاً بمعاش ثابت إذا كان باستطاعتك المخاطرة بمشروع؟

٤- هل تعتقد أنه باستطاعتك أن تكون أقدر ما أنت الآن؟

٥- هل تعتمد على نفسك في الحكم على أعمالك اليومية؟

٦– هل تعتقد أن باستطاعتك جعل المحيط الذي أنت فيه مكاناً أفضل؟

٧– هل تقدم اقتراحات لتحسين المكان الاجتماعي الذي تعيش فيه؟

٨– هل باستطاعتك مقاومة الأفكار التي تأتيك ولا فائدة ترجى منها؟

٩– هل تشك في قوتك للعمل بجد أكثر؟

إذا كان جوابك – نعم – على أكثر من خمسة من هذه الأسئلة فأنت فوق المعدل في الثقة بالنفس.

الفصل السابع

كيف تتغلب على الأنانية؟



من الصفات التي تعترض الإنسان في طريقه إلى الشهرة وبناء شخصيته، محبة الذات التي ندعوها بالأنانية، هذه الصفة وحدها كافية لتبعد الناس عن صاحبها وتنفرهم منه فيقل أصدقائه وينطوي على نفسه ويشعر بالوحدة والانفراد، ومن السهل عليك يا قارئي العزيز أن تتغلب على هذه الصفة إذا كنت تحسها في نفسك بطريقة بسيطة جداً هي أن تضع نفسك في مكان غيرك، فلا تفعل مع الناس إلا ما تريد أن يفعله الناس معك.

هذه الطريقة لا يستطيع أن يستعملها كل الناس ولكن بإمكانك أن تفعلها أنت إذا كنت سيد نفسك. فالإرادة القوية وحدها هي السلاح الوحيد الذي تستطيع أن تقف به في وجه النفس التي تميل بالفطرة إلى حب الاستئثار قلب نفسك وانظر إلى أعمالك وتصرفاتك من جميع الوجوه وفكر بما يقوله الناس عنك وانتبه بصورة خاصة إلى الكلام الذي تعتقد أنه ينطبق على حقيقتك. عندما تستطيع هذا الأمر، وترى في نفسك شخصاً آخر تفتقده وتحاول إصلاحه تجد أنك في مدة قصيرة أصبحت معروفاً بين أصدقائك وخلانك بالصديق المثالي.

من المستحيل أن تجد شخصين لهما نفس الميزات حتى ولو كانا توأمين. يختلف كل إنسان عن الآخر حتى في بصمات الأصابع، لأن المورثات والكروموسومات التي تنقل الصفات عن الوالدين بالوراثة يمكنها أن تتحد بنسب لا عد لها. فكل إنسان يتأثر بوالديه وأصدقائه وبالبيئة التي حوله إلى حد كبير. وهناك عوامل أخرى كالمدرسة والكتب والرفقاء والناس الذين يحبهم. فالناس إذن لابد يختلفون ويتنوعون وهذا الاختلاف والتنوع يجعل الحياة لذيذة.

خذ مثلاً من بيتك.. ألا تلاحظ ما يفعله أبوك أو أمك أو أخوك أو أختك إذا كسر أحدهم صحناً من الزجاج؟ إذا كسرته أمك مثلاً فإن أول ما تذكره سعر الصحون وعدد الأواني المكسورة في مدة قصيرة. وإذا كسره أخوك الصغير هرب من البيت، وإذا كسرته أختك بكت. ربما كانت هذه الأمور لم تحدث بالفعل، ولكنها أعمال ممكن حدوثها.

هذه الاختلافات تحدث تبعاً لاختلاف السن والمسؤولية الخ. وقد تكون هذه الفروق متباينة إلى حد كبير بين شخصين مثلاً من منطقتين مختلفتين.

وإذا مات لنا صديق فإننا نحزن لفراقه فنبكي ونولول، ولكن موت الصديق في بعض قبائل سيبيريا يكون مدعاة السرور والفرح، لأنهم يعتقدون اعتقاداً راسخاً بالحياة الأخرى وهنالك آراء متقاربة أيضاً في الجماع الجنسي. ففي مجتمعنا مثلاً يحرم على أية امرأة أن تحب غير زوجها، وإذا خالفت هذه القاعدة عدوها زانية. على أنه من واجب الزوجة في

بعض قبائل الهمالايا أن تستسلم لزوجها وأخوته على حد سواء، وإلا عدت ناقصة وسميت بأسماء مشينة. ومن بعض ظواهر الحب عندنا القبلات ولمس الشفتين للعنق والخدين ..الخ. إن هذه العملية مجهولة في بعض الحضارات وقد يعبر المحبان عن شعورهما بلمس الأنف للأنف والأنف للخد ووضع السبابة اليمنى على الجهة اليمنى من أنف الآخر.

وهناك فروق أخرى للبيئة، فإن رد الفعل للإهانة التي توجه إلى صيني أو ياباني، إذا ارتكب إحدى الأخطاء، يكون ابتسامة عذبة، خاصة إذا كانت هذه الإهانة موجهة ممن هو أعلى منه مقاماً. وكثيراً ما تسبب هذه الابتسامة مشاحنات عديدة بين الغربيين والشرقيين، لما لهذه الابتسامة الشرقية من احتمالات ومعان في الغرب. وإذا حدث لك أن كنت مديراً لأحد الأعمال فلابد أنك لاحظت أن بعض الناس يسيطر عليهم الخجل فلا يجلسون حتى تسألهم، ولا يجيبوك بصراحة على سؤال لخوفهم من الإجابة على السؤال، ويخرجون من عندك دون أن نعلم القصد من زيارتهم.

وعلى الرغم من هذه الفروق العديدة بين الأشخاص، علينا أن لا ننسى أن لكل إنسان ميزة يتفوق بها على الكثيرين غيره. وتكون هذه الميزات في بعض الأحيان ظاهرة كضوء في غرفة ظلماء، وفي أحيان أخرى تكون كامنة كصورة فوتوغرافية لا تظهر إلا بعد وضعها في المحلول المناسب.

قدر نفسك ولا تفرط في التقدير

لا بأس إذا عرفت قدر نفسك، ولكن لا يجوز أن يذهب بك التقدير إلى حد الغرور فتعطي نفسك أكثر مما تستحق، هل تعتقد مثلاً أن العرب أجمل من الصينيين؟ حسناً، فهم يرونك عابس الوجه وغاضباً دون سبب. هذا لأن عينيك في حجمهما الطبيعي تشبهان أعينهم وهم في حالات الاضطراب. وإذا اعتقدت أن بياض البشرة نوع من الجمال، فما عليك إلا أن تسمع ما قاله خادم الملك في الصين مرة عن زوجة السفير البريطاني: "من المفروض أن تكون زوجة السفير جميلة كما يقولون، كيف يمكن ذلك وأسنانها البيض كأسنان الكلاب وخدها وردي كزهرة البطاطا؟".

وفي أواسط أفريقيا يعتقد الرجال أن الجمال المثالي في قوام المرأة يكون في السمنة، وقد أنشئت مدارس خاصة هدفها الوحيد المحافظة على سمنة الفتيات، وخاصة المقبلات منهن على الزواج. وفي هذه المدارس تقدم أشهى المأكولات المغذية التي تساعد على السمن، وتفرك أجسام الفتيات بالزيوت الملينة، وعندما تبدو الفتاة سمينة، نترك (بيت السمنة) وتعرض مفاتنها على الشبان.

إذا كنت تعتقد أنك أكثر تمدناً من الاسكيمو فلا تعجب إذا سمعت أنهم يلقبون الكسلان بينهم بالرجل الأبيض، ولا ننس أن قبيلة الهندوس في الهند تعتبرك نجساً حتى أن أفرادها لا يأكلون طعاماً من ذلك من فوقه.

لا تعجب وأنت تلاحظ هذه الفروق بين الشعوب، وابحث عن

الفروق بينك وبين جارك. هل سألت نفسك لماذا تعتقد أن جهاز الراديو الذي عندك هو أفضل من جهاز جارك؟ ولماذا تعتقد أن أولادك أذكى من غيرهم؟ قد لا يكون باستطاعتك أن تكون سريع البديهة ولكن باستطاعتك أن تكون لطيفاً. وكونك لطيفاً يجعلك محبوباً ومقرباً من الكثيرين.

نقيصة محبة الذات

في كثير من حالات الاضطراب الشديد تشتد بنا الرغبات والعواطف حتى أننا لا نفكر بما نعمل، ولا نفكر بأي شخص آخر. يمكن أن يقع كل إنسان في مثل هذا العيب، وليس علينا إلا أن نذكر أن هذه النقيصة موجودة في كل إنسان ولكن بدرجات متفاوتة. فهل تسمح لنفسك أن تكون ذلك الشخص الذي تسيطر عليه العاطفة حتى تعمي بصيرته عن العمل للجماعة؟

يجب على كل إنسان أن يضع حاجزاً لتصرفاته وحداً لرغباته وشهواته، وهذا هو الثمن الذي يدفعه الفرد للفائدة التي يجنيها من جماعته. فإن حرية الفرد هي أن يعرف واجباته قبل واجبات غيره نحوه. وأن يدري ما هي حدود محبة الذات حتى لا تصل إلى درجة الأنانية البغيضة.

ماذا تفيدك معرفة الغير؟

إذا تقدمت إلى وظيفة ما، عليك أن تعرف أنك واحد من كثيرين من المتقدمين. وأنك إذا لم تكن لديك المقدرة الكافية في الإقناع وقوة الحجة، فشلت في مسعاك. عليك أن تفهم مثلاً الأوقات المناسبة للمقابلة، وأن لا

تكثر من الكلام وأن تكون فوق ذلك في زي لائق، وتتكلم بطلاقة دون وجل أو اضطراب. أنت في هذه الحال كبائع السلع، تعرض مقدرتك الشخصية أمام صاحب العمل. وعرض مقدرتك وحدها لا يكفي، بل عليك أن تفهم صاحب العلاقة ما هي مؤهلاتك الشخصية لإفادته مادياً ومعنوياً.

إذا أردت تقديم طلب كرسالة، فلا تضع عنوانك في نزل أو فندق لأن ذلك يعطي فكرة عن عدم الاستقرار. ولا تنس المثل القائل: "يعرف المكتوب من عنوانه" وليكن طلبك نظيفاً ومرتباً على قدر الإمكان.

مكانتك العائلية

يختلف مقدار احترام الناس لأفراد عائلاتهم وذلك يرجع إلى أسباب شخصية عديدة. يقول بعض الناس "الدم لا يصير ماء" ويقول البعض الآخر "الأقارب عقارب".

يروى عن فوش أنه عندما زار الولايات المتحدة، أخذه كولونيل أميركي ليريه "الوادي الكبير" وكان الكولونيل ينتظر أن يسمع كلمات الاطراء في وصف جمال الطبيعة، فما كان من فوش إلا أن قال "ما أجمل هذا المكان لأرمي به حمالي"!

يتولد البغض للأقارب في معظم الأحيان بسبب انتقادات عنيفة يوجهونها لنا، أو لأنهم كما نراهم أنانيون. فإذا أردت أن تعيش حياة هادئة، عليك أن تحترم أفراد عائلتك. لأن أخلاقك لا تقاس بتصرفاتك أمام رفقائك ومعاونيك بل تقاس قبل كل شيء بتصرفاتك البيئية. وكم

كانت هذه النقطة عقدة في الزواج لأنها المرآة الحقيقية للأخلاق؟

باستطاعتك أن تتفهم عقلية كل إنسان إذا عرفت الطرق والوسائل التي تقربك منه. أما إذا رأيت صعوبة في معاشرة شخص ما، وعلمت أنه صعب المراس مع غيرك أيضاً، فمن الصعب عليك أن تتفهم عقليته وأن تبتسم لأية بادرة تبدر منه، سواء كانت حسنة أم سيئة. أحسن حل القضية كهذه، هو الابتعاد والعيش بسلام.

اختبر تصرفاتك

المجموع: العلامة المثالية في هذا الاختيار هي الصفر. وإذا حصلت على معدل يبلغ المائة والخمسين فأنت شخص عادي.

رقم	السؤال	نعم	لا	؟
١	هل هناك شخص أود التسوية معه لأنه يعاملني كما يجب؟	٥٠	٠	٢٥
٢	هل أغضب على شخص يقف أمامي في حشد من الناس؟	٠	٢٠	١٠
٣	هل أستطيع المناقشة والجدل دون استهزاء أو سخرية؟	٠	٢٠	١٠
٤	هل أفرح لتعثر الآخرين؟	٢٠	٠	١٠
٥	هل أعتقد أن من يرتكب خطأ، يستحق فرصة أخرى ؟	٠	٢٠	١٠
٦	هل أعطي صوتي في الانتخابات لشخص ليس من ديني؟	٠	٢٠	١٠
٧	هل أشارك الحديث إذا لم يكن لطيفاً؟	٢٠	٠	١٠
٨	هل أنا مستعد لدفع الضرائب الواجبة علي؟	٠	٥٠	٢٥
٩	هل أستطيع الإجابة ببرودة على سؤال يمس بكرامتي؟	٠	٥٠	٢٥
١٠	هل أعطي مثلاً صالحاً للأطفال في أقوالي وأعمالي؟	٠	٢٠	١٠

١١	هل أدافع عن متهم غائب إذا علمت أنه برئ مما يقال؟	٠	٢٠	١٠
١٢	هل أغتنم الفرص عندما يحالفني الحظ؟	٢٠	٠	١٠
١٣	هل علمت نفسي كيف أتمالك أعصابي ولا أخاف؟	٠	٢٠	١٠
١٤	هل أنا عضو في جمعية خيرية واحدة على الأقل؟	٠	٢٠	١٠
١٥	هل سمعتي حسنة في المكان الذي أعيش فيه؟	٠	٥٠	٢٥
١٦	هل أخصص جزءاً من دخلي لمساعدة الآخرين؟	٠	٣٠	١٥
١٧	هل أعتقد أن باستطاعة الإنسان تحسين أحواله؟	٠	٢٠	١٠
١٨	هل أنا معروف بخفة الظل وحسن العشرة؟	٠	١٠	٥
١٩	هل أعامل أفراد عائلتي كأصدقائي الذين أحبهم؟	٠	٢٠	١٠
٢٠	هل أستطيع تحمل الهزيمة دون اليأس من الحياة أو الناس؟	٠	٣٠	١٥
٢١	هل أتحاشى الناس الذين يزعجوني؟	٢٠	٠	١٠
٢٢	هل أفكر بأني أستحق أكثر مما أحصل عليه من دخل؟	٣٠	٠	١٥
٢٣	هل أنا أقوى صحياً وعقلياً ما كنت عليه أمس؟	٠	٢٠	١٠
٢٤	هل أقوم بأعمال مفيدة للمستقبل؟	٠	٣٠	١٥
٢٥	هل أمتنع عن تقديم الشكر لمن يستحق؟	٣٠	٠	١٥
٢٦	هل أحافظ على مواعيدي؟	٠	٣٠	١٥
٢٧	هل أفكر بتحسين نفسي؟	٠	٣٠	١٥
٢٨	هل أفكر بتفهم الغير؟	٠	٢٠	١٠
٢٩	هل لا أستطيع أن أتمالك أعصابي عندما يثور الناس ؟	٣٠	٠	١٥
٣٠	هل تفوق آمالي على أفكاري يصيبني بالتقهقر؟	٣٠	٠	١٥

الفصل الثامن

أخطار الشفقة على النفس



الشفقة على النفس هي أسرع وسيلة لإبعاد الناس عنك، حتى أن أخلص صديق لك يمل من تذمرك، سواء كان مصدرها حالتك الصحية أو الأحوال الجوية. واذكر دائماً أن تذمرك لابد واقع على آذان صماء، فلا يعطيك أحد جواباً. هذا شيء واضح جداً، لأن الشخص العادي متفائل بطبعه ولا يستطيع التفكير أن العالم وجد نتيجة لغلطة ما. إن شعوراً من هذا النوع يقتل روح الطموح عند الإنسان فيجعله متخاذلاً متشائماً فيسأم الحياة.

عليك أن تتناسى همومك ، لأن الأفكار السيئة ترسم صورة كتيبة على وجهك تبعد عنك الآخرين. فلا تدع الآخرين يقرأون عواطفك في قسمات وجهك، ثم تدعم آراءهم بك بتذمراتك. زد على ذلك، أن تفكيرك بالأمور العاطفية المزعجة يجعلك عرضة لكثير من الأمراض والانحطاط الجسدي. فقول الشاعر "ومات كسير القلب" أقرب إلى الحقيقة منه إلى الخيال الشعري.

ترجع هذه النقائص في النفس إلى تاريخ الفرد العائلي، وتقع المسؤولية

الوحيدة فيها على الوالدين اللذين لم يشملا طفلها بعناية كافية عندما كان بحاجة إلى عطفهما ومحبتهما. فأخذ هذا الطفل يشعر أنه لا يثير اهتمام أحد إلا عندما يتألم ويبكي.

قال نابليون: "الظروف وما هي الظروف؟ أنا الذي أصنعها".

قال ماركوس أوريليوس: "لا تعمل كأن أمامك ألف سنة لتعيش".

يفشل الكثير من الناس في أعمالهم لأنهم لا يريدون النجاح. لا يعني هذا القول، نقصان الطاقة على العمل فيهم، بل يدل على ضياع الوقت في مسائل عديدة لا تفيد كثيراً كلعب كرة القدم طول النهار مثلاً، أو الجلوس في المقهى وقت الظهيرة أو الحديث الطويل في السهرات أو الزيارات، ليست هذه العادات محكاً للرجال. وليس التسكع شيمتهم، بل العمل، والعمل المفيد.

نراهم دائماً مشغولين على أنهم لا يشتغلون. فنسأل أحدهم لكي يشترك في جمعية أو يقوم بخدمة فيعتذر بأن ليس لديه الوقت الكافي. هذا النوع من الرجال، بعد الشعور بالتقصير في الواجبات، عائلية كانت أم اجتماعية، يشعر بصغر نفسه واحتقار لها، وهو لا يستطيع تغيير هذه العادات الذميمة لضعف في شخصيته.

يفضل الكثير من النساء والرجال تحاشي الآلام والتقصير على أن يقفوا وجهاً لوجه أمام الصعاب التي تعترضهم في الوصول إلى النجاح. فهم خاملون لا ينافسون ولا يسابقون، ولا يجدون منفذاً لهم للخلاص عندما يرون رفقاءهم في مناصب عليا، إلا باتهام الحظ الذي يرمي شباكه على

المحظوظين من الناس ولا يلتفت إليهم.

لي صديق ذكي مجتهد كما عهدته في المدرسة. فقد كان من أذكى أبناء صفه، وكان محرراً للمجلة المدرسية ورئيساً لأعمال أخرى كثيرة. رأيته منذ أيام قلائل، فعجبت لما رأيت. أنه يتسكع في الشوارع من مقهى إلى مقهى ومن ملهى إلى آخر، ويعتمد كلياً على النفقات التي يقدمها له أبوه، وعندما سألته لماذا يفعل كذلك أجاب: "مصيبتي مصيبة كبيرة لم تصب أحداً غيري".

هؤلاء هم الذين يفكرون بالعقبات كأسس نهائية للقضاء على حظهم ونصيبهم من الحياة. عرفت من والد هذا الشخص أن ابنه قد جرب التأليف مرة فقصر، وأخذ يعتقد أنه فاشل لا محالة في عالم مليء بالمؤلفين الذين هم أحسن منه. أمثال هذا الشخص هم الأنانيون الذين يفكرون بأنفسهم أكثر مما يستحقون ولا ينظرون إلى أنفسهم إذا ما قصروا ليجدوا السبب، بل يلومون غيرهم. فهم لا يفكرون أن الزواج من (مليونيرة)، أو الحصول على جائزة شرف لقطعة موسيقية أو أدبية، هي أشياء محذورة التفسير إلى فئة قليلة من الناس.

مواجهة الصعاب

المشاكل ثلاثة أنواع: الذي لا نستطيع أن نتحاشاه، والمحتمل، والممكن.

فالنوع الأول أهون ما نستطيع الوقوف بوجهه لأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً أمامه، كلنا يعيش إلى سن الشيخوخة إذا تيسر لنا ذلك فنصلع

ونشيب وتتجعد وجوهنا، إلى ما هنالك من مظاهر الكبر. ونواجه أيضاً موت أحد الذين نحبهم دون أن نتوقع. لا نستطيع الوقوف أمام هذه الصعاب مهما بلغ ذكاؤنا ومها زادت ثوراتنا. وكما يقول المثل الدارج "هذا كأس على كل الناس" فلم الألم؟

والحدث الآخر الذي يخافه الكثيرون منا سراً هو الموت.

كان لي صديقة تخبرني أنها لا تصدق أنها ستعيش طويلاً، وأنها تخاف الموت. في حالة كهذه، أظن أن السبب هو مركب النقص. فهي لا تذهب إلى حفلات الرقص مع أنها تعرف الرقص جيداً. وذلك خوفاً من أن تقع في تنافس مع رفيقاتها اللواتي يفقنها جمالاً. وقد فات صديقتي هذه أن هنالك رجالاً لا يهتمون بالجمال الجسماني اهتمامهم بجمال العقل والنفس. أنها تعتقد أن الجمال مقياس حساس، واعتقادها هذا يسبب مشكلة من النوع الأول، لأن الجمال هبة طبيعية ولا تستطيع تغييرها.

ليس الموت شيئاً صعباً بتاتاً. فهو الراحة الكبرى من عناء اليقظة، ولا يرتاح المريض إلا عند الشعور بالانحلال الجسماني عند الموت، فيبتسم مستهزئاً بمن خوفه من الموت. الفرق بين الحياة والموت هو ضباب رطب يمر به الإنسان من العمل إلى الراحة الكبرى. يرى الإنسان هذه السحابة من بعيد فتخيفه، على أن هلعه وخوفه يفنيان عندما يتعرف إلى كنهها وماهيتها.

قال أحد الفلاسفة اليونان: "ليس من الضروري أن تخاف من الموت لأنك إذا كنت حياً فمن المستحيل أن تكون ميتاً. وإذا مت فأنت لا

تشعر". يعني الفيلسوف بذلك أن الموت نقطة هندسية تفصل بين الحياة واللا حياة.

ومن المشاكل المحتملة، المرض والتقصير في عمل من الأعمال. يستطيع الإنسان أن يمنع هذه المشاكل من الحدوث، على أنها تحدث في كثير من الحالات دون أن يفكر الإنسان بأنها ستحدث. يتغلب الكثيرون من المرضى على مرضهم إذا فكروا كيف يستطيعون التغلب عليه. فإن الكاتب روي لم يشتهر إلا بعد مرضه بالسل حيث انكب على الكتابة باجتهاد ليل نهار، ومن اقواله المأثورة: "سجن المرض أقوى من تعليم الكلية. فهو يتيح للإنسان النظر إلى ما في داخله. وبينما يتألم الإنسان من جسده الواهي الضعيف، يرى في نفسه قوة كبرى ترفعه إلى عالم آخر فيعيش سعيداً، إذا وجد هذا الحل".

هناك قصة أخرى هي قصة "صاموئيل مورس" وقد كان رساماً مشهوراً، وعندما شعر أن بعض المشاريع الكبرى قد أوكلت إلى غيره، شعر بالتقصير. فلم يكن منه إلا أن انكب على الاختبارات الكهربائية باجتهاد ومواظبة حتى اخترع التلغراف، وبذلك أصبح الرسام البسيط رجلاً قدم للإنسانية جلى الخدمات في عالم الكهربائية.

والنوع الثالث هو الحوادث الممكنة. وهذه الحوادث لا عد لها. لتكن مستعداً لهذه المشاكل ولتعلم أنه من الممكن حدوث أي حادث، في أي وقت، لك أو لغيرك، لأننا نعيش في عالم حيث يموت الناس جوعاً وحيث يغرقون ويدهسون ويحرقون الخ..

تستطيع التخلص من أحزانك بطرق عديدة منها مساعدة الغير، وهذا مثال أذكره لك: كان ملتون من أهم أصحاب الأعمال وعندما تزوج لم يرزقه الله البنين. فسئم الحياة ولكنه لم يجد أن هذا هو الحل الصحيح. فافتتح مأوى للأيتام وتبرع بكمية كبرى من المال لهذا المشروع وأخذ يكرر زياراته إلى المأوى في ساعات فراغه. وبذلك وجد تسلية له ولم يعد يسأم الحياة ولم يتذمر حتى آخر أيام حياته، وهناك طريقه أخرى للخلاص من الأحزان هي عدم التفكير بها. فالأم التي تضع صحناً على طاولة الغداء لابنها المتوفي تجد ساعة الأكل ألماً دون لذة. والفتاة التي هجرها فتاها تصرف الليالي في التحديق بصوره ورسائله والاستماع إلى الاسطوانات والأغاني التي كان يحبها، لن تجد بها ما يعينها على مصابها وآلامها.

ليس البكاء عيباً على الرجل إذا كان البكاء ضرورياً. فإن الذين يتظاهرون بشجاعة الرواقيين عند المصائب، لابد أن يصابوا بداء عصبي إذا كانت الصدمة عنيفة. هناك أيضاً طريقة أخرى للخلاص من الغم والهم، وهي أن تبحث همومك مع صديق مخلص أو قريب يشعر شعورك. إياك أن تبحثها مع الذين يزيدون همك هماً، بل مع الذين يعطونك البلسم لقلبك الجريح. وإذا احتاج الأمر أن تذهب إلى من هم أكبر منك سناً ولهم خبرة ومعرفة واسعة فلا تتردد. وإذا انتقدوك، فتقبل انتقاداتهم وافعل ما يشيرون به عليك بعد التفكير ملياً بالأمر.

هل أنت قاس على نفسك ؟

١– هل تجرب القيام ثانية بمشروع فشلت به مرة؟

٢– هل تسر إذا سمعت الناس يرثون لآلامك؟

٣– هل تقتص من نفسك إذا عملت خطأ عادياً؟

٤– هل تشعر أنك لست أهلاً لمعظم الأعمال كالآخرين؟

٥– هل تأكل طعاماً تعرف أنه يضرك وأن صحتك لا تتحمله؟

٦– هل تقبل أن يكون عملك وسطاً إذا كان باستطاعتك تحسينه؟

٧– هل ترفض المناسبات التي تفسح لك المجال بالتكلم، لأنك خجول في الاجتماعات؟

٨– هل تقصر باتباع برنامج معين يوفر لك الراحة الجسدية والنوم؟

٩– هل تدخن كثيراً؟

١٠– هل تجعل الجو العائلي في بيتك ساكناً إذا كنت غضباناً من أحد عملائك أو زملائك؟

١١– هل تحرم نفسك من التعرف على شخصيات بارزة لأنك لا تحضر اجتماعات باستطاعتك حضورها؟

١٢– هل تقصر في زيارة طبيبك الخاص عندما تشعر بألم؟

١٣– هل تظن أنك مذنب لأنك لا تكتب لأصدقائك وأقاربك؟

١٤– هل تضيع مناسبات تفتح لك مجالاً للتعرف على أصدقاء كثيرين لأنك لا تصرف وقتاً خاصاً لمساعدتهم في مناسبة ما؟

المعدل لهذا الامتحان اثنا عشر نفساً.

الفصل التاسع

الكلام في محله



قال أحدهم: "لسانك حصانك، إن صنته صانك وإن خنته خانك". من الأسس المهمة في بناء الشخصية المقدرة على التحدث إلى الناس، ليس بالحديث المستند إلى الذكاء والمعرفة فقط، بل إلى اللهجة وقوة الحجة التي تساعده على الدخول إلى قلب سامعه. هل تساءلت مرة كيف يؤثر صوتك على سامعك؟ ليس صوتك الذي تسمعه أنت هو نفس الصوت الذي يسمعه الرجل الذي تحدثه. لأنك عندما تتكلم تحمل عظام الرأس الذبذبات التي يصدرها الصوت إلى مركز السمع في المخ، في حين أنك إذا سمعت صوتك في الراديو أو على شريط أو سمعت غيرك يتكلم فإن الموجات الصوتية في الهواء تضرب طبلة الأذن مباشرة.

أتيح لي أن أتكلم بواسطة "ميكروفون" وسجل حديثي على شريط. وعندما سمعت صوتي ثانية استغربته وسألت المسؤول عما إذا كانت الآلة في خلل. ولكنه أقنعني أنها لا تزال جديدة. فسألته عما إذا كان قد لاحظ تغييراً في صوتي فأجاب بالنفي.

للأفلام تأثير كبير في حياة الذين يرتادون السينما تستطيع أن تتعلم

من الممثلين النابهين كيف تكون لنفسك شخصية جذابة. إذا كنت امرأة مثلاً فانظري إلى ليندا دارنل و فرجينا ماير وسوزان هيوارد وإليزابيث تايلور كيف يتكلمن. وإذا كنت رجلاً فانظر إلى عمر الشريف وفريد شوقي بين الممثلين العرب وآلان لاد وروبرت تايلور وهمفري بوجارت من الممثلين الأجانب.

إن الخطباء والمتكلمين لا يضعون حداً معيناً لعدد الكلمات في الدقيقة الواحدة أثناء الحديث، لأن التوقف بين كلمة وأخرى يتوقف على ماهية المقال. فإذا كنت تتكلم عن سباق الخيل مثلاً، فلابد أن ينتظر سامعوك السرعة في حديثك، بينما إذا كنت تتحدث عن وفاة صديق حميم، فإنهم ينتظرون منك أن تقف طويلاً بين كلمة وأخرى كأنك تستصعب التحدث عما يؤلمك. أما إذا كنت تشرح مقالاً أو تلقي خطاباً فالأفضل أن تسأل نفسك عما إذا كنت تقف بين كلمة وكلمة الوقت الكافي ليتسنى لسامعك مرافقتك في الحديث. ويمكنك أن تعرف ذلك من النظر في وجوه المستمعين وحركاتهم. وإذا أردت أن توضح عبارة، فعليك أن تتكلم ببطء.

إن التوقف بين كلمة وكلمة ضروري لأسباب مهمة وهي: التمكن من التنفس، وهذا هو السبب الرئيسي. ثم التمكن من تركيب الجمل وتنسيق الأفكار قبل أن ترسل الكلام، ولتثير الفضول وتسترعي الانتباه في السامعين. ولا يجوز أن نتجاهل أن المفردات التي تتركب منها الجمل تأثيراً كبيراً على جمال العبارة، وأن علاقة الجمل ببعضها تؤثر على جمال المقال.

يعتقد البعض أن التفكير لا يمكن أن ينشأ ما لم ترفقه المفردات، على أن هذا خطأ. لأنه أذا كان هذا صحيحاً فكيف يستطيع الطفل أن يتطور في تفكيره وهو يبدأ بلا شيء من المفردات؟

لا يمكن أن نضع مقياساً شاملاً لطرق الحديث لأن الحديث فن وفيه عنصر شخصي، ولكن من المستطاع التمرن على هذا الفن بالاستماع إلى خطباء مشهورين وإذاعات الراديو وأحاديث كبار الرجال. كما أن حفظ المفردات يساعد كثيراً على التعبير بسهولة عن أفكارك ومراميك.

الانتقاد.. منافعه ومضاره

قبل أن تنتقد، عليك أن تنظر أولاً إلى حسنات الشخص فتمدحه وتقدر أعماله. مر رئيس العمال في إحدى المصانع بالقرب من عماله فرآهم يدخنون تحت لافتة كتب عليها "ممنوع التدخين". فلم يتقدم منهم ويقول، كما هي العادة: "ألا تعرفون القراءة؟" بل تقدم إليهم بعلبة من السجائر وسألهم أن يستريحوا ويدخنوا بالخارج، فعرف العمال أن رئيسهم قد عرف أنهم خالفوا قانون العمل ولكنهم أحبوا هذه الطريقة لأنها جعلتهم يشعرون بأهمية أنفسهم، نعلم إذن أن ننتقد الناس بطريق غير مباشر لأن الانتقاد المباشر قلما يجدي نفعاً ويكون تأثيره في معظم الأحيان سلبياً.

كان الأمير فان بولو سنة ١٩٠٩، حامل الحلق أي ختم الملك – لدى وليم الثاني المتعجرف، آخر قياصرة ألمانيا الذي بنى أسطولاً كبيراً وجيشاً عظيماً. وكان يوم تاه به القيصر عجباً وشعر بالفخر، فدفعته

الأنانية والشعور بالعظمة إلى التفوه بكلمات هزت أوروبا في ذلك الوقت. فقال أنه كان الألماني الوحيد الذي شعر بالصداقة مع الإنكليز، وأنه بني الأسطول ضد اليابان، وأنه هو، وهو وحده أسعف إنكلترا من براثن الروس والفرنسيين، وأنها كانت خططه وحدها التي مكنت اللورد روبرت التغلب على البربر في أفريقيا الجنوبية، إلى ما هنالك من الهذيان السخيف. وكانت هذه الكلمات أول كلمات يتفوه بها ملك في أيام السلم منذ أكثر من مائة سنة. وعندما أحس القيصر برد الفعل وأثره في نفس الشعب الأوروبي عامة، تقدم من مستشاره فان باولو وسأله أن يتحمل مسؤولية ما قبل، وأنه هو كان الدافع في كل ما ذكر من قبل الملك. فأجابه فان باولو: "لكن يا مولاي، سوف لا يصدق أحد في ألمانيا، ولا في أوروبا جمعاء أني من قال هذه التصريحات!" وعندما تفوه فان باولو بهذه الكلمات عرف أنه وقع في خطأ كبير، لأنه ما أن انتهى من حديثه حتى فاجأه القيصر قائلاً: "أتحسبني حماراً، قادر على أخطاء ليس من الممكن أن تقع فيها أنت؟".

على أن باولو تدارك الأمر وأجاب: "معاذ الله أن أملي ذلك يا مولاي، جلالتك يفوقني بكثير من النواحي البحرية والحربية، وخاصة في العلوم الطبيعية. فكنت أصغي بكل لذة عندما كان جلالتك يتكلم عن البارومتر واللاسلكي وأشعة رونتجن. أما أنا فلا أفهم شيئاً عن الفيزياء والكيمياء، ولست قادراً على شرح أقل الظواهر الطبيعية خطراً وأهمية. على أني بدلاً من هذه أعرف قليلاً من التاريخ وبعض الصفات الحسنة في السياسة، وخاصة في الدبلوماسية".

ابتسم القيصر عندئذ لأن فان باولو قد امتدحه وقال: "ألم أخبرك مراراً أننا سوية نتمم بعضنا الآخر؟ يجب أن نبقى سوية ولا نفترق". الانتقاد كما ذكرنا شرارة خطرة ويجب تفاديه إذا أمكن الحال، وخاصة الانتقاد الذي لا فائدة ترجى منه. احفظ لسانك وفكر قبل تفوهك بأخطاء غيرك.

الفصل العاشر

الصحة وتأثيرها



الشهرة والقوة الشخصية تعتمد اعتماداً كلياً على الحالة الصحية. فإن العافية تعطي الإنسان نشاطاً ملحوظاً. إذا كنت في حالة صحية جيدة، فلا يقتضي لك أن تتناول حبوب الفيتامين أو تنام أكثر من المطلوب أو تستريح بعد عناء قليل. فإن معظم الأطباء اليوم يعتقدون أن الشخصية الرصينة المحبوبة تجعلك سعيداً، وكونك سعيداً، يجعلك مؤهلاً لصحة جيدة، وكونك بصحة جيدة يجعلك سعيداً، لذلك ليس من السهل بأن تفرق بين الصحة والشخصية. لا يوجد حد فاصل بين كيان الإنسان الطبيعي وكيانه النفسي، ولابد أن للخوف أثراً كبيراً في وقوع ما تخشاه. والإيمان بالله سلاح ضد الخوف، فإذا آمنا به كما يأمرنا الرسل، استطعنا أن نعيش آمنين. قال المسيح مرة: "نقوا أولاً داخل الكأس والصحة لكي يكون خارجها نقياً أيضاً" ومما يؤكد هذا القول إجماع الأطباء أن ٧٠٪ من جميع أمراض المعدة ناتجة عن مصدر عقلي. فأحسن وسائل العناية بالصحة إذن هو قيام العلاقة بين عقل الإنسان وخالقه. وقد استغربت منذ زمان غير بعيد أن أشاهد في بعض الأفلام أو بالأحرى مناظر الأفلام، الكثيرين من المرضي المعاقين بعد أن أصيبوا بأمراض عديدة

متنوعة. وكان السبب لشفائهم الإيمان بالله. فقد زارهم أحد رجال الدين وأقام بينهم الصلاة وردد أمامهم أن الله سيشفيهم جميعاً عما قريب، وكان ما قال.

أعتقد أن السبب الوحيد في ذلك هو تأثير العقل على الجسم. وأن الفيزيولوجيا وعلم النفس علمان لا ينفصلان إلا اسمياً. قال بعضهم أن العقل السليم في الجسم السليم وهذه حقيقة لا تحتاج إلى برهان. ومن الضروري أن يتعلم أطباء اليوم مبلغ تأثير العواطف على صحة الإنسان. فإن هذه الحقيقة معروفة منذ القدم. ولا غرو أن يحدثنا أفلاطون منذ ألفي سنة بقوله: "إن الخطأ العظيم الذي يرتكبه الأطباء هو بين العقل والجسد، وقد برهن عالم النفس فرويد مبلغ تأثير العواطف على صحة الإنسان.

عندما يذهب أحدنا اليوم إلى طبيب ليستشيره في مرض ما، يأتي الطبيب فيفحص القلب وضغط الدم ويصوره بالأشعة إلى ما هنالك من الطرق المألوفة. قد يساعد الطبيب المريض في كثير من الحالات، ولكن كما قال الدكتور فرانك: "على الطبيب أن يتفحص العقل والجسم والمحيط الذي يعيش فيه المريض كي يستطيع معالجته على أكمل وجه". فالأمراض القلبية وضغط الدم التي تنشأ عن الغم والحزن والألم، تذهب بالكثيرين من الناس إلى الموت والدمار.

وهناك أمراض تتأثر بالعقل: منها قرحة المعدة والسكري والمغص وداء الربو أو الأزمات الصدرية. لذلك نرى أن الطب لم يبلغ مستواه الأعلى، بل هو في درجة متوسطة من التقدم. فقد كان الناس في الزمن القديم يعتقدون أن المرض والموت ناتجان عن غضب الآلهة، وكان العلاج الوحيد

لديهم تقديم الذبائح تكفيراً عن خطاياهم واسترضاء لآلهتهم.

إن أهم ما يساعد علم الطب اليوم، اكتشاف حقيقة الميكروبات المسببة للأمراض. تشرح هذه الميكروبات كل الأمراض التي تعاقبت على الأجيال واجتاحت النسل البشري منذ فتح الإنسان عينيه في وجه الشمس. وفي الوقاية من هذه الميكروبات، وجد الطب أمامه حقلاً واسعاً للعمل في مصلحة الإنسان وحفظه واستمراره لمدة أطول من العمر. لا يعقل مثلاً أن يصيبنا اليوم ما أصاب ربع الكرة الأرضية من الدمار في نهاية القرن السابع عشر نتيجة لداء الطاعون، لأننا أصبحنا نعرف أن هذا المرض ينتقل من مكان إلى آخر بواسطة البراغيث التي تحملها الجراذين والفئران. ولا يمكن أيضاً أن تجتاحنا الأنفلونزا الوافدة التي حصلت عام ١٩١٧ – ١٩١٨ لأن العلم أتانا بلقاح اتانا بلقاح ضد هذا المرض. والتهاب الرئة الذي كان يذهب بواحد من أربعة مصابين، لم يعد مصدر خطر كبير اليوم، ويمكن التغلب عليه باستعمال الأدوية المضادة.

تمكنا بواسطة الأدوية الحديثة من تأمين أنفسنا ضد الأمراض الميكروبية – إذا جاز أن نسميها كذلك. على أن الأمراض القلبية وغيرها، الناتجة عن تأثيرات عقلية، أصبحت في ازدياد، ومن الضروري معالجة أسبابها. فإذا سألنا ما هو السبب الذي يأتي بكل هذه الأمراض الناتجة عن تأثير العقل، نجد الإجابة على هذا السؤال إذا نظرنا حولنا في كل جزء من حياتنا في المجتمع. كلنا نعمل بجد ونشاط عظيمين حتى نصبح من الأغنياء لأن للمال، و يا للأسف، تأثيراً عظيماً على مستوانا الاجتماعي. فالآلات التي اخترعناها لم توفر لنا السعادة التي كنا نحلم بها فذهبت آمالنا هباء منثوراً،

وكل ما سعينا إليه سراباً. وإذا بحثنا نجد مدراء الأعمال يصابون بقرح المعدة والأطباء بالأمراض القلبية. وكذلك يصاب المحامي اللبق بضغط الدم نتيجة لاتساع شهرته، وهذا ما يصاب به المهندس أيضاً الذي يحاول اللحاق بما تتطلبه المدنية الجديدة. إن هؤلاء هم دعائم المجتمع. وإذا زرتهم وجدت زوجاتهم أنيقات وبيوتهم فخمة الأثاث وسياراتهم من الطراز الحديث، ولكنهم يهتمون ويبغضون ويخافون من أشياء كثيرة بالنسبة لتعقيد الحياة حولهم. ولا أزال أذكر ما قاله مونتان: "أنهم لا يموتون، بل يقتلون أنفسهم".

أنت ما تأكل:

كل مادة يتألف منها جسم الإنسان موجودة في الطبيعة. وقول الله أنه جبل آدم من تراب ونفخ فيه روحاً حية يتفق مع العلم الحديث. فالإنسان ليس إلا أنبوباً يحتوي على كميات معينة متناسبة من المواد الكيماوية المعروفة بطريقة منظمة وتكون بديع يجعله كالآلة. وما الآلة سوى برهان على قدرة الأشياء بحد ذاتها على العمل. يولد الإنسان، أو يصنع بواسطة والديه، كما أنه يكبر وينمو بواسطة الغذاء الذي تتناوله أمه، ويستطيع بواسطة التمثيل امتصاص المواد الكيماوية بنسب متعادلة تساعده على النمو، وبعد ذلك يعتمد اعتماداً كلياً على جميع المواد العضوية في الطبيعة. وكما أننا لا نستطيع معرفة مصدر الحديد مثلاً وغيره من المعادن، كذلك لم نتوصل إلى معرفة مصدر الإنسان من حيث هو إنسان بواسطة العقل. وحيث يقف العقل يبدأ الإيمان – الإيمان بالله كالقوة الفاعلة في الكون.

ويمكنك أن تتبع هذه النصائح كي تحافظ على كيانك الصحي من وجهة التغذية:

١- لا تشرب ماء بارداً خلال الطعام.

٢- لا تأكل طعاماً لا ترغب فيه وأنت مرغم.

٣- كل بتأن وفي محيط الناس.

٤- توقف عن الأكل عندما تشعر بالاكتفاء.

٥- إذا نصحك طبيب بالتوقف عن أكلة، فلا تنس نصيحته.

٦- إذا كنت مصاباً بداء في القلب، كل قليلاً واسترح بعد كل وجبة.

٧- إذا كنت مسناً فمن الأفضل أن تتناول خمس وجبات خفيفة، بدلاً من أن تتناول ثلاث وجبات كبيرة.

٨- لا تأكل طعاماً إذا شعرت أن طعمه غير لذيذ، ولا تجرب أن تجعله لذيذاً بواسطة البهارات.

٩- إذا كان الطعام محضراً تحضيراً هندسياً جميلاً فإنه يساعد على الهضم.

وزيادة على هذه القوانين هناك قانون عاشر: لا تأكل وأنت مضطرب المزاج. وإذا فعلت انتقلت حالتك من سيء إلى أسوأ.

وقد وجد الأطباء الفيزيولوجيون أن الجهاز الهضمي هو أول ما يتأثر بالعواطف السلبية كالشك والكراهية، وأن الفرحة البينية أساسها جيشان عصبي. كان ويلارد ستون يرتدي خرقاً بالية ممزقة ويعيش في بيت متواضع حقير.وقد توصل في آخر حياته إلى أعلى درجات العز والمجد، ولا أقول السعادة. فقد كان يلبس أجمل الثياب وأفخرها، ويعيش في قصره الفخم بين أربع كاتبات، وستة تليفونات وعدة موظفين. ولكنه لم يكن سعيداً لأنه كان

مصاباً بقرحة في المعدة. وكانت هذه القرحة تسبب له آلاماً من حين إلى آخر خاصة عندما يغضب. وكانت حياته دائماً في خطر بسبب يأسه وقنوطه.

وقد تبين بعد التدقيق أن ويلارد لم يكن له نصيب وافر من العناية الوالدية، فقد عطف الأبوة وحنان الأمومة وهو لا يزال يافعاً، فأثرت هذه الصدمة على عقله الباطن وأصبحت من عمل اللاوعي، وأخذ ويلارد يعمل بجد ونشاط كي يظفر باهتمام الناس ويصبح من أصحاب الملايين. ومع أنه أصبح من كبار الأغنياء فقد كان يظن أنه مهدد بالإفلاس بين آونة وأخرى، خاصة عندما يخسر في بعض المشاريع. فكانت هذه الحالة النفسية فيه تزيد في إفراز الأسيد والتقلص المعدي وتدفع الدم بكثرة في الغشاء المخاطي.ان الحل الوحيد لتعاسة هذا الرجل هو المعرفة.

والمعرفة الحقة وحدها تستطيع أن تنتشله من آلامه وعذابه. كان عليه أن يعلم أن الملايين وحدها لا تهيئ له الجو المناسب. وكان عليه أن ينفق قليلاً بما لدية في سبيل مشاريع عمرانية وإعانة الغير. بذلك، كان يستطيع أن يشعر بالاطمئنان فيحيه الناس ويقدرونه ويجعلونه يشعر بحبهم له فيطمئن. وإن عملاً بسيطاً من هذا النوع كافياً لتوفير السعادة له بالثمن القليل.

لا تضع قلبك في الهموم

دلت الإحصاءات في الولايات المتحدة بعد الحرب العالمية الثانية أن الوفيات في الأمراض القلبية قد بلغت ستة أضعاف الضحايا خلال الحرب. وتدل الإحصاءات الصحية أيضاً على أن نصف هذه الحالات كان مسبباً من زيادة الوزن والحمى الروماتيزمية والسل وما شابه ذلك من

الأمراض العضوية. وأما النصف الآخر فقد كانوا ضحايا لمشاعرهم الرقيقة وعواطفهم الحساسة – وأود أن أقول عقليتهم السخيفة.

لا يصيب هذا المرض جميع الناس على حد سواء. فالفلاحون والعمال والأطباء ورجال الأعمال عامة، والنساء ورجال الدين والأساتذة قليلاً ما يصابون به. أما رجال البنوك والإعلانات والرجال الطامحون الذين ينظرون دوماً إلى العلاء، فإنهم أكثر ما يصابون به. جميل جداً أن تهدف إلى نجمة في العلاء على أن لا تكون هذه النجمة عالية بحيث تموت قبل الوصول إليها. أعني بكلامي هذا الرجال الذين يحلمون بفضائل وهمية ومقاييس مستحيلة.

يتأثر القلب بواسطة العقل :

يعمل القلب في مدة أربع وعشرين ساعة مقداراً من العمل يساوي الطاقة الضرورية لرفع وزن مائة وعشرين طناً إلى ارتفاع قدم واحد. تصور ذلك، وفكر بتلك المضخة العضلية التي تكاد لا تتجاوز قبضة يدك حجماً! تنقسم هذه الآلة الإنسانية إلى قسمين يفعلان معاً في آن واحد. الجزء الأيمن يعمل بدفع الدم إلى الرئتين كي يمتزج مع كمية وافرة من الأوكسجين بعد أن يفرغ ما لديه من ثاني أكسيد الكربون. والجزء الأيسر يرسل الدم إلى كل جزء من أجزاء الجسم، وإلى القلب نفسه. لأن القلب يحتاج إلى كمية من الدم كباقي أعضاء الجسم تماماً. يجري الدم إلى القلب بواسطة الشرايين الإكليلية. وإذا ضاقت هذه الشرايين فإنها تؤثر على جريان الدم إلى القلب، وهذا يؤدي أخيراً إلى تخثر الدم في أوعيته.

وقد دلت الأبحاث فيما بعد أن للسمنة وإدمان التدخين والتمارين القاسية أثراً فعالاً على مظاهر الوجه وراحة الجسد، وأن العواطف السلبية تسبب تشنجات عصبية تؤثر في الإمدادات الدموية كأي شيء آخر.

اقتنع الأطباء أن هذه التأثيرات لا تقل خطورة عن الحمى الروماتيزمية وهزال الشيخوخة. وأن الحل الوحيد لهذه المشاكل هو صفاء الذهن الناتج عن الشخصية المركزة.

باستطاعتك أن تساعد نفسك

ليس الطعام وحده كفيلاً بالصحة الجيدة، فإن الراحة أهم من الطعام. والحقيقة أن قلة النوم تسبب كثيراً من المشاكل مع الآخرين في ساعات اليقظة. ومع ذلك فمعظمنا ينهكون أجسادهم ويمنعون عنها الراحة، خاصة عندما يذكرون أديسون وغيره من العاملين. قال عميد كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في بيروت عندما كان يخاطب التلاميذ: "ليس المهندس الناجح من يحصل على شهادة بامتياز وتفوق فقط، بل من كان باستطاعته أن ينظم أوقاته ويترك مجالاً واسعاً لراحته من أعمال مضنية. وأضاف قائلاً: "ينام العاقل ثماني ساعات، والمرأة تسع ساعات والمجنون عشر ساعات".

إن الاتصال بين النوم والصحة العقلية وثيق جداً. فإن الجهاز العصبي المؤلف من الدماغ ودودة الظهر مشغول طيلة ساعات اليقظة ولا يسترح إلا عند النوم حين تخف أعمال الجسد وترتخي العضلات الإرادية ويستريح القلب قليلاً بين نبضة وأخرى ويخف ضغط الدم، فإذا كنت من الأشخاص الذين يشكون قلة النوم فلابد من مراعاة الأمور التالية:

١- النوم عادة كباقي العادات يرتكز على التكرار المنظم. فإذا اعتدت النوم في أوقات معينة، تجد نفسك غير قادر على مقاومة إرادتك للنوم في الوقت المعين.

٢- لاحظ كيف ترمي القطة نفسها عند النوم بارتخاء ولا نجدها بل افعل كما فعلت، وارخي عضلاتك واترك أعمال النهار للنهار ونم.

٣- سكن روعك بقليل من المشروب الدافئ قبل النوم كالشاي مثلاً، أو اغتسل بماء يزيد قليلاً عن حرارة الجسم.

٤- جرب أن تقرأ حتى تنام وإذا كنت تلميذاً، فإني أنصحك بقراءة دروسك التي لا تحبها إذا أردت النعاس بسرعة. ولا تجرب أن تقرأ قصة فيها سر غامض لا يظهر إلا في النهاية.

٥- اغلق جميع الأبواب قبل النوم واترك فتحة كافية من الشبابيك لتبديل هواء الغرفة.

٦- تأكد من صلاح فراشك للنوم ولا تتركه مجعداً أو غير مرتب قبل أن تأوي إليه، فإن هذا يضايقك كثيراً خلال النوم.

إن الطعام والنوم وحدهما ليسا كافيين، فالرياضة ضرورية. ولا أعني بالرياضة تربية الجسم حتى تصبح من أصحاب العضلات. بل أعني الرياضة التي تساعد الجسم على النمو ومقاومة الملل.

الفصل الحادي عشر

الخلق والمزاج



لابد أنك تشعر حيناً بعد آخر بكراهية عملك أو ابتعاد أصدقائك عنك. وربما تظن أنك ستصبح مجنوناً. وفي بعض الأحيان ترى نفسك تقسم بحياة رئيسك وتفتخر بأبنائك وتغني بينما تشتغل. هل فكرت يوماً أنك بفعلك هذا تدل على كونك شخصاً عادياً كالآخرين؟

أقام أحد الأساتذة في كلية بنسلفانيا إحصاء على عمال شركة كبيرة. وانتقى هؤلاء العمال من الأشخاص العاديين ذوي الصحة الجيدة والأخلاق الحسنة. وكان موضوع اهتمامه دراسة تغير الانفعالات النفسانية بين وقت وآخر. وكان ما توصل إليه أن وجد كلاً منهم يتغير من حالة إلى حالة أخرى في أوقات معينة. على أن الفترة بين انفعال وآخر لم تكن متساوية عند جميع الأشخاص، ولكنها متساوية في انفعالات الشخص الواحد.

يعيش كل إنسان إذن في دورات من الانفعالات تعيد نفسها وتتكرر في أوقات معينة تقريباً. والشيء الأهم، هو أن رد الفعل للفاعل في الإنسان الواحد يكون مختلفاً، ولكنه يطابق تماماً الحالة التي هو فيها من تلك الدائرة. فإذا كان مسروراً وطرحت عليه أحد الأسئلة كان جوابه شيئاً، وإذا كان غضباناً، كان جوابه شيئاً آخر.

عندما يكون أحدنا مسروراً تراه يهتم بجميع أعماله. فيتمم ما كان متأخراً عليه وما أجله في الماضي إلى وقت الفراغ. ويذهب إلى أماكن اللهو والرياضة ويدعو أصدقاءه إلى بيته وبشتري لعباً لأبنائه ويبتسم بسرور إذا رأى زوجته قد اشترت قبعة جديدة ثمينة.

وعندما يكون أحدنا كئيباً يرى أن كل عمل يحتاج إلى أكثر من طاقته؛ فيجد صعوبة كبرى في اتخاذ قراراته وفي كثير من الأحيان تمر في باله أعمال سخيفة لا تحتاج إلى تفكير كثير، كاختيار ربطة العنق مثلاً، وتراه خائر النفس دون سبب، فتكثر أخطاؤه في عمله، ويفكر بالمستقبل تفكيراً سخيفاً، فيرى مستقبله مهدداً، أو يرى الحياة شيئاً تافهاً لا معنى لها.

عند مرورك بهاتين الحالتين عليك أن تعرف أنك في الحالة نفسها كي تتحاشى إزعاج الآخرين. وقد أوضحنا لك الأسباب التي تؤدي بك إلى هذه الغاية. فإذا رأيت الآخرين لا يردون لك التحية كما كانوا يردونها قبلاً عندما تجيبهم، فهذا هو التفسير الأقرب لهذه الظاهرة في معظم الأحيان إذا لم تجد لذلك سبباً آخر.

التفاسير لهذه الانفعالات

قد نتساءل: ولم كل هذه التغيرات؟ فبعضنا يكون بائساً قنوطاً دون سبب، وفي بعض الأحيان يكون مسروراً، ولو نظرنا إلى الأسباب المحيطة به لتوقعنا منه الكآبة في وقت تتراكم الهموم والأعمال عليه. إليك ببعض التفاسير عن رجال يعرفون، أو يقال أنهم يعرفون.

هناك فئة من الأطباء تقول: إن هذا التقلب والتناقض في الانفعالات

يرجع إلى المواد التي يفرزها الجسم، وأنه يعتمد كلياً على عوامل بيولوجية. فإذا كان أحدنا جائعاً فهو حاد الطبع، سريع التهيج، منفعل، نزق. وإذا كان ضغط دمه في ارتفاع، تراه متوتر الأعصاب. قلة السلوى والراحة تجعله بليداً كسولاً. حتى الإذعان والاستسلام أو الجسارة والجرأة والوقاحة تعتمد على كمية الأسيد أو المادة القلوية الموجودة في الدم. ليس ذلك فقط، بل بلادة العقل تعتمد أيضاً على كمية الأسيد الشحمي في المخ! على أن ما ذكرناه لا يشرح، لماذا كل هذه الانفعالات، ولماذا تتغير من آن إلى آخر، ولماذا تحدث في فترات معينة من الزمان.

هنالك فئة أخرى من العلماء الذين يعزون هذه التغيرات لتغيرات البيئة. فيكون الشخص مثلاً غير مسرور إذا لم يحصل على كرسي أمامي في رحلة، أو إذا كان الطقس رديئاً لا يحتمل. على أن هذه التفسيرات سخيفة بنظري لأنها لا تشرح هذه النوبات الدورية الناتجة عن بحث علمي لا غبار عليه.

إذا حصرنا هذه التحليلات على النساء فقط يصدق الحكم في كثير من الأحيان. ليست النساء سراً رهيباً كما يفكر بعض الرجال، ولسن كما يظن البعض مخلوقات غريبة لا نستطيع فهمها. أنك تستطيع فهم النساء حالماً نعرف أن نظامهن الانفعالي متعلق كلياً بنظامهن الحيضي (العادة الشهرية). إن هذا مهم جداً خاصة للرجال الذين يعتقدون أن النساء لا يستطيع فهمهن سوى الشيطان.

والآن إليك بعض الحقائق عن النظام الحيضي، أي العادة الشهرية

عند النساء: تمر العادة الشهرية في ثلاثة أطوار هرمونية:

في الطور الأول، بينما تنضج البويضة يشعرن بسرور ونشاط وثقة بالنفس.

في الطور الثاني، بينما تنحدر البويضة بعد نضوجها إلى الرحم أو المحبل، تجدهن سائهات هادئات ناعمات ودودات.

وفي الطور الثالث، إذا لم تلقح البويضة في المحبل، تجد المرأة في أشد انفعالاتها. فترى الخطأ في كل ما يمر حولها وتفقد سيطرتها على أعصابها لأتفه الأسباب، وتبكي دون سبب، أو نتيجة لبعض أفكارها. وفي بعض الحالات ترتكب الجرائم. وعند انتهاء هذه ترجع المرأة إلى حالتها الطبيعية من جديد.

أصبحت هذه التفسيرات أكيدة، وتعاكس بشدة قول بعضهم أن النساء ليس لهن أنموذج خاص في انفعالاتهن. والرجال كالنساء أيضاً على أن نظامهم أوسع من نظام النساء.

وبذلك لا تزعج أحداً ولا يضيق بك ذرعاً أصدقاؤك ومحبوك. إذا أردت أن نفهم سواك، جرب أن ترسم لهم الرسم الذي رسمته لنفسك. إنك بذلك تعرف الأوقات التي يكون فيها أحدهم في حالات مرضية أو غير مرضية وبذلك تصبح قادراً على اختيار الوقت المناسب لتطلب لك زيادة في المعاش مثلاً من رئيسك.

لا تكن متطرفاً

لا تنس عند وصولك إلى القمة أو إلى النقاط المحاذية للسطر الأفقي أن تعرف مكانك، وجرب أن لا تتطرف بتصرفاتك، فإن الشخص الواقعي يكون بعيداً عن مظاهر الشذوذ والانحراف في الانفعالات. إن له أوقاتاً معينة للحزن والبكاء، ولا يفعل ذلك دون سبب معين. فلا يخاف من شيء وهمي لا أساس من الصحة له، وليس إدمان التدخين وقص الأظافر بالأسنان من عاداته. ويكون وجهه باسماً خالياً من الأعراض النفسانية التي تجول في صدره، وتكون حركات جسمه منتظمة وخطوته ثابتة، سهل المعاشرة حلو الحديث تروق الحياة معه لمعاشريه.

والعقبة التي تواجه الكثيرين منا ممن يفكرون بتحسين أنفسهم، هو عدم القدرة على ضبط المزاج والسيطرة على الأعصاب. فإذا كنت تعتقد أن سوء المزاج سجية مطبوعة فإنك لن تبرأ منه أبداً حتى تغير رأيك، وتعتقد أنك أنت سيد طبعك ومزاجك.

لقد ابتدأت بالصراخ والاحتجاج منذ خرجت من بطن أمك الدافئ إلى هذا العالم. وهذه هي أول بادرة في تغيير مزاجك. وإذا لم تعامل معاملة لطيفة في سني طفولتك، فقد تظل أبداً ضحية هذه المعاملة وتصبح سيء الطبع، سريع الغضب.

لا يغضب الناس جميعهم بطريقة واحدة، على أن المظاهر كلها متشابهة، يخشن الصوت ويرتفع، وتغلظ الأوردة في الوجه والعنق، وفي بعض الأحيان تمتلئ العينان بدموع خفيفة. ويرافق هذه المظاهر جميعها

هيجان عصبي. قد يكون مضرا إذا بقي لمدة طويلة، وربما نتجت عنه حوادث كان يمكن تلافيها إذا قدر الشخص أن يكبت شعوره لمدة قصيرة حتى يهدأ. أعرف امرأة ضربت زوجها بسكين المطبخ فكادت تقتله لأنه أخبرها مازحاً أنه يحب غيرها. وأعرف والداً ضرب ابنه بزجاجة فارغة لأنه كان يعصي أمه وأخذ إلى المستشفى.

هناك نوع آخر من المزاج الذي يكبته صاحبه فلا يظهر، ويكون هذا عادة في الأشخاص الحقودين. إن أشخاصاً كهؤلاء، إن لم يصبحوا نقاداً ومصلحين يكون مصيرهم إلى المخاصمة والمشاكسات. ولا أعني بذلك أن على الشخص أن يكون مثال السلام والطمأنينة والهدوء والرصانة، بل يحق لكل شخص أن يغضب في أوقات الغضب، لأنه "إن لم يكن ذئباً أكلته الذئاب". ففي كثير من الأحيان تجد حقك قد طمسه القادرون وعبثت به الأطماع، فإذا لم تصرخ في وجه العدالة معلناً حقوقك مدافعاً عن رأيك بصوت عال، فإنك تهيم على وجهك كما هام قابيل، ولا يحصل أي تقدم في العالم إذا كان الإنسان يكتفي بما لديه. فإن نفوره من بيئته وعدم اكتفائه بها يجعله يفكر بتعديلها وتغييرها وهذا هو "أساس التقدم".

والغضب يكون أحيانا بمثابة صمام الأمن للتوتر الداخلي. ولكنك إذا تحديت غيرك لعصبية في مزاجك فقد يؤثر ذلك على وظيفتك وصداقتك وصحتك. ولا تنس أن الحدة وفقدان الصواب قلما يؤديان إلى نتيجة حسنة، وأن الغضب له أسباب كثيرة: كقلة النوم والراحة أو الجوع وغير ذلك. ولا يكون سبب الغضب في كل الأحيان جلياً واضحاً: كالفشل والخيبة والوقوع في ملمة أو خسارة، أو التقصير الجنسي، أو من الرغبة في الحصول على شيء.

فالمهمة الأولى إذن تكون في التغلب على حدة الطبع ومعرفة السبب أو الأسباب التي تقودك إلى الغضب. اختر طرقاً غير مضرة للتعبير عن شعورك في حال كهذه. قد يحدث لك أن تغضب من صديق فتفاجئه بكلمات وصدمات يمكن تحاشيها. ولكن لماذا يحصل كل هذا؟ أليس الأفضل أن تتمشى قليلاً أو تكتب شيئاً عن هذه الأمور، ثم تحرق ما كتبت لأنك ستجده حتماً سخيفاً! وأفضل ما يمكن فعله أن تروي قصتك لشخص وافر الذكاء لمساعدتك على حل مشكلة كهذه. جرب هذه الطريقة، لأن هذا الرجل وإن لم يأخذ جانبك ويوافقك على آرائك، فإنه بمجرد حديثه وتفكيره يرفع عنك عبئاً ثقيلاً.

إذا كنت تعتقد أن طبعك متغلب عليك فتحاشى ما يسبب لك حدة الطبع. فإذا كان الازدحام يزعجك فلا تركب الترام. وإذا داس أحدهم على حذائك الممسوح فلا تغضب، لأنه لم يفعل ذلك متعمداً. وإذا أردت أن يبقى حذاؤك نظيفاً فاركب سيارة توصلك حيث تريد. وإذا لم تستطع الدفع لسيارة، فلم لا تتحمل زحمة الناس في المواصلات العامة !

الانطواء والانبساط

لا يمكن أن يكون الإنسان في إحدى حالتي الانبساط والانطواء، بل يقتضي له أن يمارس الحالتين. فإذا رجعت لديه إحدى الكفتين عرف بها.

الانطواء كلمة تعني الفردية والضيق، والشخص ذو النزعة الفردية هو الذي يهتم بنفسه، ولا يفكر إلا بها. فهو يكره الاجتماعات لأنه يحب الوحدة والاختلاء بنفسه. وإذا حضر حفلة فإنه يتأسف على أفكار كانت

تجول في خاطره ولم يتيسر له أن يتحدث بها إلى الحاضرين. وهو يفكر دائماً في غاياته ورغباته. وأكثر ما يحبه مطالعة الكتب والاستماع إلى الموسيقى، والذهاب إلى الملاهي ودور السينما وحيداً. يغضب سريعاً إذا اعترضه أحد وعارضة في حديثه ويحمل الحقد في نفسه إلى وقت طويل.

أما الشخص الانبساطي النزعة فهو عكس ذلك تماماً، يحب الاجتماعات ويكره الوحدة. يميل إلى المصافحة والتربيت على الظهور والابتسامات العريضة. لا يأبه بالملاحظات والنكات التي تدور حوله. وتمر أمامه لدغات اللسان كمرور الماء الساخن على الظهر. وهو يحب الرقص أكثر من قراءة القصص، ويفضل المراهنات والمسابقات على الجلوس للتدخين وحيداً على منضدة. والحل الوسط في هذه الأحوال هو أحسن الحلول. فباستطاعتك أن تتعامل مع الآخرين، وأن لا تنسى نفسك في الوقت ذاته، لأن حياتك تتوقف على علاقتك بغيرك وعلاقتك بنفسك.

الفصل الثاني عشر

الزواج امتحان للشخصية



من الحقائق المسلم بها هي أن الزوج القانع بزواجه له أحسن الحظوظ للحصول على الشخصية والشهرة. فإذا كان على وفاق تام مع زوجته، يظهر ذلك منه في معاملاته مع الآخرين. وإذا كان معها في خصام شديد، تميز طبعه بالحدة مع رفاقه وعماله وجميع المحيطين به. لابد من حصول مشاحنات بين الزوج وزوجته من وقت إلى آخر. ولكنها بعد أن يتعارفا جيداً يتفاديان الأخطاء في سبيل توفير حياة أفضل. فإذا لم ينجحا في حياتهما الزوجية، فكيف يكون باستطاعتها أن يعيشا على وفاق مع الغير؟ ليس الزواج كما يعتقد البعض "السماء على الأرض" فكل شيء له حسناته وله سيئاته. على أن اختيار الشريك الصحيح يجعل الحياة سعيدة.

كثيرون من الناس، لسوء الحظ، يفكرون بعد اختيارهم الشريك فيما إذا كانوا قد اختاروا الرفيق الملائم. وهذا هو السبب في تعدد حوادث الطلاق. وهناك ألوف من الناس يشعرون نفس الشعور، ولكنهم لا يطلقون لأسباب دينية أو اجتماعية.

الخطأ الأعظم الذي يرتكبه أكثر المتزوجين هو أنهم يتزوجون لأنهم يحبون من يتزوجون حباً عاطفياً جنسياً.

لست أذكر تماماً من هو القائل أن باستطاعة الحب العلوي النزول إلى أسفل، ولكن الحب الأسفل يبقى في الأسفل دون الصعود إلى الأعلى. فمن أراد اختيار شريكة حياته، فليعش معها لمدة من الزمن ويعاشرها ليتعرف إلى أخلاقها وتصرفاتها وأخطائها وعليه أن يغضبها ويضحكها ويزعجها، بطرق لطيفة طبعاً. وبذلك يستطيع فعلاً أن يتعرف إليها من جميع الوجوه. فإذا رأى أنها أهل له تزوجها، وإلا فلا.

الخرافة الرومانطيقية

تقدمت هوليوود بهذه الخرافة، خرافة بناء الزواج على الحب العاطفي الذي يتقدمه التقبيل وما أشبه ذلك. وإذا حققنا وجدنا أن الممثلين والممثلات قد ضربوا الرقم القياسي بتكرار الزواج والطلاق. "ليس الحب جنوناً" ولكنه يصبح جنوناً إذا كان الحب مجنوناً. تعلمنا هوليوود ولكنه يصبح أن "لكل رجل امرأة" يلتقيان فيقبل بعضها بعضاً، وتدق الأجراس، ويتزوجان، تأتي هذه الخرافات من الآمال والتأملات، وليست الحياة على الشاشة هي الحقيقية التي نعهدها في حياتنا اليومية.

من الصعب جداً أن نحرر أفكارنا من هذه الأوهام. وإنني أفضل أفلامنا العربية على الأفلام الأجنبية من هذه الناحية لأنها تصور الحياة العائلية والفردية، بل تصور الحياة الحقيقية التي يمثلها أشخاص عاديون. إن أفلامنا العربية تنتزع قصصها من صميم الواقع وتقدمها لنا على الشاشة

دون تمويه. غير أن الشعوب العربية لا تميل إلى الواقع في شيء. ومع ذلك، نجد معظم الشبان ينساقون وراء الأفلام الاجنبية.

إنني لا أتحامل على الأفلام الأجنبية، بل أدعو إلى اتخاذ التدابير اللازمة لمنع تأثيرها على الأفراد وخصوصاً الذين ينساقون وراء الأوهام، ويعتقدون أنها حقيقة واقعة.

لا تنس أن كل إنسان يحاول التهرب من بعض المشاكل بواسطة الاسترسال وراء تفكير خيالي، فيجد السينما خير مساعد من هذا القبيل. على أنه إذا لم يكن قوي الشخصية نافذ البصيرة، تاه في هذه الأوهام واعتبرها حقيقة. وعندما يحاول تطبيقها في حياته ويفشل يشعر بالخيبة والخذلان. فهذه الافلام تصور لنا الزواج بصورة شهر عسل لا ينقطع. وأن كل الصعوبات التي تواجهنا في حياتنا تحل وتنسى بقبلة واحدة.

كانت مارغريت فتاة سمراء هيفاء القامة ساحرة العينين، تجتذب الرجال عن بعد كثير. قابلت هذه الفتاة فتاها على ظهر باخرة وهي في ثياب الاستحمام، التي تكشف عن محاسن قدها ومفاتن جسمها. وكان هو مصوراً صحفياً خفيف الظل، حلو الحديث فاستهواها، وأحبته. وبعد مغامرات عنيفة على ظهر الباخرة، اتفقا على الزواج. ولم تمض أيام قليلة حتى انفصلا وذهبا كل إلى سبيله لأنهما لم يستطيعا العيش معاً لاختلاف آرائهما.

النساء اللواتي يكرهن الزواج

تكره المرأة الزواج إذا كانت ممن يفكرن بالزواج كوسيلة لإنجاب الأولاد فقط، فتنظر إلى شكلها الحاضر وتفكر بشكلها إذا ما تزوجت.

فتجد الفرق كبيراً وتفضل البقاء على ما هي عليه. ويساعدها على هذا القرار كونها قادرة على تحصيل معاشها بيدها دون الاعتماد على أحد، أو قيام فكرة في رأسها تصور لها نفسها أكثر مما تستحق. فإذا تقدم أحد للزواج منها رفضته، لأنها تظن نفسها أحسن منه حالاً وأرفع مقاماً، أو لأنها تعتقد أن لا حاجة بها للزواج في هذا الوقت. ويعد أن يبتعد عنها هؤلاء، وبعد أن تمر الأعوام وتبدو على وجهها آثار الكبر، تجد نفسها وحيدة دون زوج، بعيدة عن إحدى مباهج الحياة فالمرأة العزباء مكروهة عادة لأنها تحقد على الحياة ولا تجد شيئاً جميلاً فيها. وهناك سبب مهم أيضاً لعدم الزواج وهو اعتقاد المرأة أنها أقل شأناً من الرجل. والنساء اللواتي يؤمن بهذا الاعتقاد من المدمنات على التدخين واللواتي يلبسن السراويل ويصادقن الرجال ويعاشرنهم، واللواتي يقدمن على أعمال تتطلب الرجال دون النساء.

علي من يقدم على الزواج أن يفكر ملياً في أمره. فقد يظن البعض أن التفكير بالزواج خطيئة وأن مشيئة الله هي التي تحكم، وليست مشيئة الإنسان فلم التفكير في أمر خطير كهذا والتدخل في شؤون الله عز وجل! هذا هو عين الخطأ الذي يرتكبه الكثيرون. ومن بعض الأخطاء أيضاً أن يقدم الواحد على الزواج لأن والديه أراداه أن يتزوج، أو لأنه يشعر بالوحدة. ومنها أن يتزوج أحد الناس امرأة رقصت معه ليلة أمس، أو تتزوج امرأة برجل تفتخر به أمام صديقاتها، إلى ما هنالك من الأسباب التي لا تعد ولا تحصى. على أن العاقل لا يقع في مثل هذه الأخطاء لأنه لا يعتمد على هذه الأسباب الواهية، التي لا تقيم الرابطة المقدسة الناتجة عن الزواج.

الحب الذي يثبت

منذ مئات السنين والشعراء والفلاسفة يحاولون الإجابة عن ماهية الحب الحقيقي. الحب الحقيقي هو الحب الناتج عن الصداقة المخلصة، الخالية من الأنانية ومحبة الذات. فهو كالبيت الصامد في وجه العواصف لا تعكر صفوه الأيام. هذا الحب وحده هو الحب الحقيقي وهو أساس الزواج الناجح. والغريب في هذا النوع من الحب أنه يقوى على مرور الأيام بعد الزواج ويزداد كلما زاد الزوجان تعارفاً وانسجاماً.

أما النوع الآخر من الحب، فقد تذهب من حوله الأوهام بمرور شهر العسل، فتخيب آمال الزوجين بعد الجماع الأول لما يصحبه من آلام. بينما يستطيع الزوج أن يكيف الحال عند الجماع حتى يبلغا ذروة اللذة معاً. والذي أراه أن الأمر مهم من هذا القبيل، ومن الضروري أن يتقيد بمتطلباته جميع الأزواج الذين يرغبون في إشباع رغبات زوجاتهم عند الجماع الجنسي. وهناك أمر أهم، هو أن لا يجعلوا الجماع على وتيرة واحدة بينما توجد طرق عديدة يمكن الاطلاع عليها في معظم الكتب الجنسية، ولا مجال لذكرها هنا.

هل أنت مستعد للقفزة الكبرى؟

قبل أن تفكر بالزواج لا تنس أن تختار شريكة حياتك لتؤمن مستقبلك. هذه بعض الاسئلة التي يجب أن تجيب عليها بصدق وأمانة:

١- هل تفكر بما تستطيعان فعله في المستقبل معاً؟ وهل تفكر برغباتكما وآمالكما المشتركة. وهل تشعر أن شريكتك جزء منك؟

٢- هل تفكر بأن تجعل محبوبتك سعيدة؟ وهل تكون مسروراً بمساعدتها إذا طلبت؟

٣- هل تجرب أن تقمع جميع الخلافات التي تحصل بينك وبينها بجميع الطرق؟ وهل تهتم بعلاقتكما أكثر من اهتمامك في الدفاع عن كلامك وأفكارك مثلاً؟

٤- أتفكر أنكما شريكان لهدف أسمى وهو بناء عائلة مثلاً؟

٥- أتستطيع أن تصد إذا تأخر موعد الزواج؟ وهل تعتبر هذه الآونة فرصة لاختيار شريكة حياتك، حتى ولو كانت عدة سنين؟ أم أنك لست ممن يؤمنون بالاختبار لسنوات؟

٦- هل ترى في الزواج وسيلة للهرب من مشاكلك الحالية؟ وهل فكرت يوماً أن للزواج مشاكله أيضاً؟

٧- هل تحبذ فكرة تعدد الزوجات؟ أم أنك تفضل شريكة حياة واحدة؟

كن عاقلاً واختر زوجة مناسبة تليق بك، ومن الأنسب أن تكون من درجتك العلمية وقد أمضت بعشرتك أكثر من سنة. ولا نفس المثل القائل: "إن الطيور على أشكالها تقع".

حقاً، إن لكل واحد منا الكثيرات ممن يلقن بالزواج به، على أن أسباب الاختبار تختلف باختلاف الأشخاص والأذواق.

ذات الأبحاث فيما يزيد عن الخمسمائة زواج أن أكثر الموفقين في

زواجهم هم رجال الدين والمهندسون، وخصوصاً المهندسون الكيمائيون، وأقلهم توفيقاً الممثلون والتجار الذين يتنقلون كثيراً. إذا كانت أم العريس متوفاة، سهلت العلاقات بين العروسين، أما إذا توفيت أم العروس، زاد تعرض الزوجين لعدم التفاهم. وكلما زاد عدد الأخوة والأخوات عند الطرفين، كلما كان ذلك أفضل.

ليس للزواج بين شخصين من مذهبين مختلفين أية عواقب. وتلعب الثقافة في الزواج دوراً مهماً. فإذا كان كل من الزوجين قد أكمل معدل الكلية كان الزواج موفقاً في معظم الحالات، خصوصاً إذا لم تكن علاقة الزوج بالناس مباشرة، وكان باستطاعة زوجته مساعدته في بعض أعماله. وأفضل الرجال بالنسبة إلى الزواج هم بالتتابع: المهندس، المحاسب، الأستاذ في كلية، الطبيب، الموظف في الحكومة. أما بين النساء فتكون الأفضلية ل: المعلمة والسكرتيرة وأخطرهن: الممثلات والمغنيات والفنانات.

إن صداقة أي فتاة لكثيرين من الشبان تجعلهم ينظرون إليها كانت وكثيراً ما يدور الحديث بينهم عنها فتكون عرضة لأكاذيبهم، فلا تعود أهلاً للزواج بواحد منهم.

أسباب الطلاق

ربما تقع الإحصاءات السابقة التي قدمناها على آذان صماء، خاصة إذا كان الزوجان على أهبة الزواج. ولكنهما لا يعيان أنهما بعد مرور وقت قصير سيقفان أمام المحكمة للطلاق ولقد توصل علماء النفس والباحثون إلى معرفة أسباب عديدة للطلاق وظهر أن أهمها:

التعارف لمدة قصيرة:

إن القرآن الذي يعتمد على صداقة لمدة قصيرة يكون نتيجة لفكرة خاطئة. وخير الزواج هو الزواج الذي يعتمد على صداقة متينة لمدة سنوات. ولذلك فإن عقود الزواج التي تحصل في الحروب تكون قصيرة المدى، لأن الرجال والنساء يكونون في حالة اضطراب، ويشعرون بالوحدة فيقدمون على الزواج دون استشارة أو استفسار، فتكون النتيجة وخيمة.

العوامل التي لا يصلحها الوقت:

الاختلاف في الدين أو المذهب بين الزوجين يصبح ذا أهمية إذا لم يكونا متسامحين. ويظهر تأثير هذه الفوارق الدينية بين الكاثوليك والبروتستانت، وهناك فوارق أخرى تزيد الحالة سوءاً على مر الأيام هي فروق الطبع والمزاج والعادات السيئة كالآثار من التدخين، وإدمان السكر الذي يجعل رائحة الفم كريهة لا تطاق، والقمار وما أشبه. هذه العادات يصعب جداً تغييرها بعد الزواج، بل ربما يتفاقم أمرها وتصبح علنية بعد أن كانت سراً.

مطارحة الغرام في ظروف:

يحدث الزواج مراراً بعد مقابلات تحصل لمدة ساعات معدودات في المطاعم أو المراقص أو الأندية العامة، ويكون الزواج في معظم هذه الحالات فاشلاً. على الفريقين أن يلتقيا كثيراً في جميع الحالات، وعلى العريس أن يشاهد العروس وهي في صورتها الطبيعية أي بدون ماكياج –

وتصفيف شعر وتبرج، ويجب على الفتاة أن ترى حبيبها يفعل أكثر من النظر إلى عينيها وجمع الهدايا وباقات الأزهار التي يرسلها إليها.

الزواج للتهرب من المشاكل:

إن الشخص الذي يهرب من مشاكله الشخصية بواسطة الزواج يزيد المشاكل مشكلة جديدة. ليس الزواج دواء لأي داء، بل هو وحده حياة جديدة وعقد مشترك لبناء المستقبل الذي يرسمه الزوجان، بعيداً عن مشاكل الماضي والحاضر. فالكاتبة التي تزوجت لأنها تكره النوم في الفنادق لم تنجح في زواجها. والذين يكرهون أهلهم وأصدقاءهم وينفرون من أعمالهم لن يجدوا في الزواج ملجأ أميناً أو مهرباً مريحاً.

الزواج بعد الحب:

الزواج بعد حب عنيف لشخص آخر عقبة كأداء في كثير من الحالات. وعلى من يختار شريكته أن ينظر إلى علاقاتها مع غيره من الشبان. فإذا وجد في تاريخها حباً عنيفاً لأحد، ولم تمكنها الظروف من الزواج به، فعليه أن يتحمل المسؤولية في زواجه منها.

الاتفاقات قبل الزواج:

على الزوجين أن يتفاهمان معا على جميع علاقاتهما في المستقبل، على مكان البيت الذي سيسكنان فيه ونوعه، وعلى قرب الأقارب وبعدهم عن هذا البيت، عليهما أيضاً أن يشرحا كيفية الحصول على النقود وكميتها الممكنة، ومن الذي سيقدمها. وعلى الزوج أن يحسب ألف حساب أذا كانت زوجته تشتغل في الخارج وتتقاضى معاشاً أكثر من معاشه. وعلى الزوج

أن يعلم ما إذا كانت زوجته تحب العمل في البيت أو أنها تكره البقاء فيه في غيابه. يمكن أن تكون المرأة المتعلمة خطراً إذا كانت من اللواتي يحببن الشغل أكثر من الاهتمام بالأمور البيتية، فيجد الرجل أنه تزوج رجلاً آخر.

وحذار من النساء اللواتي يتخذن الرجال أصدقاء لهم واللواتي يدمن التدخين ويلبسن أزياء الرجال ولا تلين قلوبهن إطلاقاً لكلمات التغزل. فالمرأة مرأة قبل كل شيء وواجبها واجب الأمومة قبل كل واجب. لا يتزوج الرجل امرأة لتساعده على العيش إلا إذا كان ضعيفاً. وعلى امرأة كهذه أن تعين أيهما الأهم، الزواج، أم المهنة والعمل.

العقم والعقر:

ينتهي ثلاثة أرباع الزوجات إلى الطلاق نتيجة للعقم، فمن الأفضل إذاً استشارة طبيب مختص قبل الزواج. فإذا ما أتت نتيجة الفحص الطبي سلبية، فعلى الزوج أن يفهم معنى ذلك أولاً ومقدار أهميته في المستقبل. إن الأطفال رابطة قوية لبناء عائلة وثيقة العرى لا يعوض عنها الغنى والثروة والجاه والشهرة، ولا أي شيء في العالم. فهذه الأشياء على جانب من الأهمية تزيد عن أهمية اختيار ثياب العرس وخاتم الخطبة. وقد يتفق الزوجان في بعض الأحيان على عدم إنجاب الأطفال. ومهما كان السبب في ذلك فإن لهما الحرية فيه. ولكنهما إذا اتفقا على هذا الأمر، فيجب أن لا ينسيا مقدار تأثيره على حياتهما الخاصة. لأن زواجاً من هذا النوع كثيراً ما يؤدي إلى الانفصال إذا لم يكن الطرفان على جانب كبير من قوة الشخصية.

الاختلاف في الطبقة الاجتماعية:

لا يزال هذا الاختلاف ذا أهمية، وبصورة خاصة إذا كانت الزوجة من طبقة أرفع. وللفروق الثقافية أهميتها أيضاً، والجمال على أهميته على أن سحره لا يطغي على هذه الفروق التي تظهر تافهة قليلة الأهمية عند تقابل الخطيبين في بادئ الأمر وهما تحت تأثير الغرام. ومثل هذه الفروق كمثل التعذيب الصيني حيث تصب نقط من الماء على رأس المعذب قليلاً حتى يصبح حجمها كبيراً لا يطاق. وعندئذ فقط يطفح الكيل ويظهر ما في الخفاء.

الاهتمام بالشريك:

مهما يكن من أمر فإن الاهتمام بالشريك ضروري قبل الزواج وبعده وهذا ما يمكن أن تضمنه بواسطة الهدايا اللازمة والشكر على جميل والنظرات البريئة والمداعبة والقبلات غير المكلفة، والاستماع إلى بعض المشاكل وما أشبه. فإن فن المعاشرة والمعاملة كالمحبة تبدأ في البيت أولاً.

للزوجات فقط:

عليك أن تجيبي على هذه الأسئلة بأمانة. فإذا حصلت على معدل ٧٥ فأنت امرأة كاملة، وإذا حصلت على معدل أقل من ذلك فمعناه أن لزوجك الحق في الشكوى والاعتراض، وعليك أن تحسني نفسك.

	عادة	أحيانا	أبداً
١– هل تهتمين بأن يتناول زوجك الفطور على الوقت تماماً؟	٣	٢	١
٢– هل تتدللين عندما تشعرين أن ذلك يسيء إلى زوجك؟	١	٢	٣
٣– هل تشجعين زوجك على القيام بهواية تخصه وحده؟	٣	٢	١
٤– هل تساعدين زوجك بمشاركته همومه؟	٣	٢	١
٥– هل يتهمك زوجك بأنك تزعجينه وتضايقينه أحياناً؟	١	٢	٣
٦– هل توحين لزوجك لتحسين مكانته في المستقبل؟	٣	٢	١
٧– عندما تذهبين إلى حفلة هل تسرين بوجود زوجك؟	٣	٢	١
٨– هل أنت بشوشة أمام الزوار وهل يهنئك زوجك على ذلك؟			
٩– هل تدعين زوجك يراك تهتمين بتجعيد شعرك وحفظ قوامك أكثر	٣	٢	١
من اهتمامك للبيت؟	١	٢	٣
١٠– هل تعتبرين زوجك رجلاً مثالياً؟			
١١– عندما ينتظرك زوجك في مكان ما للذهاب إلى حفلة مثلاً، هل تهتمين لمقابلته في الوقت المعين؟	٣	٢	١
	٣	٢	١
١٢– أتحتفظين دائماً بالنقود حتى لا تنفذ قبل الوقت المعين وتسبب لكما الخصام؟	٣	٢	١
١٣– هل تتركين طاولة أو غرفة خاصة لزوجك وأعماله؟			
١٤– أتكونين عابسة أو متجهمة في كثير من الأحيان؟	٣	٢	١
١٥ – هل صوتك ناعم وحلو وخفيف ومنخفض؟	١	٢	٣
١٦– أتصرين على زوجك بلبس النوع الذي يعجبك من الثياب؟	٣	٢	١
١٧– أتحضرين الطعام الذي يعجب زوجك كما يعجب أولادك قبل	١	٢	٣
النظر إذا كان يعجبك أم لا؟	٣	٢	١
١٨– أتجربين الحيازة على محبة زوجك بالتمارض؟	١	٢	٣

١٩ – هل تصرفين نقوداً أكثر من اللازم؟	١	٢	٣
٢٠– أتقدمين هدايا إلى زوجك في عيد ميلاده وهل تعملين له (جارسيه) بين وقت وآخر؟	٣	٢	١
٢١– أتشجعين زوجك على القيام بأعمال عمرانية اجتماعية؟	٣	٢	١
٢٢– أتهتمين بقص شعرك وتصفيفه؟	٣	٢	١
٢٣– أتختارين عطر يرغبه زوجك؟	٣	٢	١
٢٤– أتشجعين زوجك بالتنزه مع أطفالك؟	٣	٢	١
٢٥– إذا أعطيت فرصة أخرى للزواج،هل تختارين زوجك ثانية؟	٣		١

المجموع:

للرجال فقط:

وضعت هذه الأسئلة وكل الأسئلة الموجودة في هذا الكتاب بعد الاختبار الطويل بين العلاقات الزوجية في أحد المعاهد المختصة بهذه الأمور، فيجب أخذها بعين الاعتبار واعتبارها مقياساً دقيقاً، فإذا حصلت على معدل ٧٥ فأنت زوج مثالي وإذا كان معدلك أقل من ذلك فمعناه أن لزوجتك الحق في الشكوى.

	عادة	أحيانا	أبداً
١- هل تعبس عند نهوضك في الصباح.	١	٢	٣
٢- هل تفتقد طبخ زوجتك؟	١	٢	٣
٣- هل تقارن أعمال زوجتك بأعمالك؟	١	٢	٣
٤- هل تنسى حاجة أو غرضاً أوصتك عليه زوجتك؟	١	٢	٣
٥- هل تشخر في نومك؟	١	٢	٣
٦- عندما تكون مريضاً، هل تجبر زوجتك على البقاء بجانبك ؟	١	٢	٣
٧- هل تعمل أشياء كثيرة لتفحص بها أعمال زوجتك ومقدرتها؟	١	٢	٣
٨- هل تنتقد زوجتك بحضور الضيوف؟	١	٢	٣
٩- أترفض زيارة ذوي زوجتك وأقاربها إذا طلبت منك ذلك؟	١	٢	٣
١٠- إذا أساء أبناؤك التصرف فهل تلقي اللائمة على زوجتك؟	١	٢	٣
١١- هل تتدخل بأمور زوجتك كشراء الثياب وما شاكل؟	٣	٢	٣
١٢- هل تخبر زوجتك أنك آسف إذا كنت مخطئاً في عمل؟	٣	٢	١
١٣- هل تتصل بزوجتك إذا علمت أنك ستتأخر؟	٣	٢	١
١٤- هل تشتم كثيراً في البيت؟	١	٢	٣

١٥- هل تنسى تاريخ الزواج؟	٣	٢	٣
١٦- عندما تمر بمحل أزهار هل تفكر بأخذ ضمة إلى زوجتك؟	١	٢	١
١٧- هل تتقاسم أفكارك ومشروعاتك للمستقبل مع زوجتك؟	٣	٢	١
١٨- هل تهتم بزوجتك عندما تكون مريضة أو متعبة؟	١	٢	١
١٩- هل تعارض زوجتك في زيارة أقاربها؟	١	٢	٣
٢٠- أتعارض بالبقاء في البيت والاهتمام بأولادك لتفسح زوجتك	١	٢	٣
مجال الاشتراك ببعض الرحلات أو الحفلات.	٣	٢	١
٢١- هل تضع نقودك تحت تصرف زوجتك؟	١	٢	٣
٢٢- هل تمانع في أن تقوم زوجتك ببعض التسليات، كالموسيقى	١	٢	٣
٢٣- هل تعارض زوجتك عند مراقصتها غيرك في حفلة، أو بالأصح هل تمتعض من ذلك؟	٣	٢	٣
٢٤- هل تمنع زوجتك من أشياء تفعلها أنت كالتدخين مثلاً؟	٣	٢	١
٢٥- هل تمسك بيد زوجتك عند الذهاب إلى نزهة؟			

المجموع:

الفصل الثالث عشر

أسباب تهدم الزواج



تزوج نابليون الثالث أجمل امرأة في العالم في ذلك الوقت بالرغم من معارضة الكثيرين في البلاط لهذا الزواج. تيسر لنابليون وزوجته المال والقوة والشهرة والجمال والحب، وكل ما يتطلبه غرام مثالي، لكن، و يا للأسف، انطفأت شعلة الحب وتحولت إلى رماد. وكل ما كان يقدمه نابليون لها يجعلها أميرة وحسناء فرنسا لم يكن كافياً لجعلها مطمئنة ساكنة، فكانت تنق عليه دائماً وتخالفه وتتبعه من مكان إلى آخر، لترى ما إذا كان يرافق امرأة أخرى. حتى أنها كانت تعطل عليه العمل وتتدخل بشؤونه السياسية. أخيراً، ضاق نابليون بها ذرعاً ولم يعد يطيق وجودها. وقد كتب عنه أحدهم أنه كان يتسلل في ظلام الليل متشحاً بثياب العامة ومتخفياً بين الناس ليزور إحداهن لإشباع رغباته ونزواته.

ماذا فعل جمال الأميرة حيال هذا؟ لا شيء. الجمال وحده لا يكفي، والحب يموت إذا تخلله النزاع. شبه مذيع بالراديو الزوجين المتفقين بالبنطلون، فإذا ما خاطه الخياط، تبقى الرجلان متصلتين حتى تفنيا معاً. وقد شبه الزوجين المتنافرين بالمقص، يتجهان دوماً في الاتجاه المعاكس

ويقضيان على كل ما يقع بينهما.

كان الكاتب الشهير تولستوي من أسعد الناس في بدء زواجه. ولكن زوجته كانت عاملاً كبيراً في تعاسته في أواخر أيامه لكثرة شكواها وانتقاداتها. كانت زوجته تحب الرخاء والتنعم، وكان هو يحتقر الترف. كانت تتوق للشهرة ومدح الناس واستحسانهم، على أن هذه كلها لم تعن له شيئاً. كانت تحب الغنى والنقود، وكان هو يعتقد أن الثروة والملك الخاص خطيئة لا تغتفر. كانت حياتهما بعد مرور اثنتين وأربعين سنة على زواجهما جحيماً لا يطاق. وفي إحدى الليالي الماطرة هرب تولستوي من البيت ولم يكن يعي إلى أين هو ذاهب. وبعد مرور أحد عشر يوماً توفي في محطة السكة الحديد متأثراً من التهاب في رئتيه. وكان طلبه عند موته أن لا يسمح لزوجته رؤيته عند دفنه!

لم تكن حياة إبراهام لنكولن أوفر حظاً من حياة تولستوي فقد كانت زوجته دائمة الشكوى والانتقاد وكانت تنتقد قوامه ومشيته وشكله الخ. وحدث ذات مرة بينما كانا جالسين على مائدة الفطور أن فاه لنكولن بما أغاظها فتناولت قدح القهوة الساخن وقذفته إلى وجهه، وقد رد لنكولن على هذه الإهانة بالصمت. وكان كل ما يفعله أن يتحاشى مقابلة زوجته أكثر ما يمكن. هذه كانت النتائج التي جرتها كل من زوجات نابليون وتولستوي وأبراهام لنكولن، وكانت النتائج على ما رأيت.

لعل قصة السياسي الكبير ديزرائيلي من أعظم القصص التي ذكرت حتى الآن: بقي ديزائيلي أعزباً حتى بلغ الخامسة والثلاثين عندما شعر

بضرورة الزواج. وأخيراً انتقى امرأة في الخمسين من عمرها، أرملة وشائبة. هل كان الحب دافعاً الزواج؟ كلا. عرفت آن ذلك، وعرفت إنما يريدها زوجة له لأنها كانت ثرية. فطلبت منه أن يمهلها مدة سنة واحدة حتى تدرس أخلاقه، وأخيراً قبلت آن الزواج به. لم تكن الأرملة على حد من الجمال أو الشباب أو الذكاء ولا كانت تعرف القليل ولا الكثير من التاريخ، ولكنها كانت على جانب من الخبرة في معاملة الرجال.

قضت آن مع زوجها ثلاثين سنة من أسعد أيام حياتها، وكان هو يمتدحها ويفخر بها أينما ذهب. وقد بقيا على هذه الحال حتى فارقت آن الحياة في الثمانين. قال أحدهم: "النجاح في الزواج هو أكثر من أن تجد الشخص المناسب عليك أيضاً أنت أن تكون الشخص المناسب.

وكتب لفنجستون لارند قصة اسماها "الأب ينسى" فكان لها صدى في جميع المدارس والكليات والمنتديات والمجتمعات فنشرت في أشهر المجلات والجرائد المعروفة وهذه هي:

الأب ينسى

استمع يا بني، أقول هذا وكفك منطو تحت خدك الوردي، وشعرك متدل على جبهتك، والابتسامة البريئة على شفتيك، تنام مسروراً في هدأة الليل وحلكة الظلام. منذ دقائق معدودات، وبخني ضميري على ما فعلته نحوك هذا النهار، ولذا أتيت إلى فراشك لأطلب المغفرة. وبختك عندما كنت تلبس قبل ذهابك إلى المدرسة، لأنك لم تغسل وجهك. وقاصصتك، لأنك لم تنظف حذاءك. وكلمتك بغضب عندما وقع منك الكتاب على

الأرض. ولم أكن صبوراً عليك وقت الفطور عندما دلقت الشاي على الطاولة، وعندما وضعت مرفقيك عليها. وعندما كنت ذاهباً إلى عملي، وأنت إلى المدرسة، صرخت لي: "مع السلامة بابا" فانتهرتك أن ترفع كتفيك. وبعد الظهر، عندما أتيت من العمل، رأيتك تركع على الأرض وتلعب بالكلل، فأمرتك أمام أصدقائك الذهاب إلى البيت، ففعلت، تصور ذلك من والد نحو فلذة كبده يا ولدي!

هل تذكر عندما أتيت إلي وأنا أقرأ في المكتبة فانتهرتك لأنك قطعت حبل تفكيري وأنك لم تقل شيئاً بل ركضت نحوي ورميت بذراعيك حول عنقي، وقبلتني ونظرت إلى عيني، ثم ركضت خارجاً. بعد ذلك فقط أخذت أشعر بصغر في نفسي.

ماذا كنت أفعل طوال السنوات الماضية؟ لماذا كنت أوبخك على أخطائك؟ لماذا كنت أتوقع منك أعمال الرجال؟ لماذا كنت أقيس أعمالك بأعمالي وأعمال الكبار؟ الآن رأيتك كبيراً بقلبك الصغير، كالفجر يبعث أنواره على التلال ويمسح دموع الأزهار. رأيت كل هذا بقبلتك البريئة قبل ذهابك للنوم. لا تهتم أبداً يا بني، أتيت إلى فراشك في الظلام مستحيياً من نفسي. أنك لا تفهم ما أنا فاعل، حتى ولو أخبرتك عنها ساعات النهار. ولكن غداً سأكون أباك الرؤوف، سوف أضحك وألعب وأحزن معك، وسوف أذكر دوماً أنك لا تزال طفلاً. بالأمس كنت بين ذراعي أمك ورأسك الصغير على كتفيها. لقد سألت منك الكثير يا ولدي!

إن محبة الوالد لبنيه ضرورة لإبقاء الوحدة الزوجية متينة وعليك أن لا تهملها.

كانت العادة في روسيا أيام القياصرة إذا ما اجتمع قوم بحفلة على طعام أن يتقدم منهم الخادم أو الطباخ ليشكروه على حسن صنيعه. فلم لا تشكر زوجتك مثلاً على حسن طعامها وخدمتها لك؟ فإن حسن التقدير مزية يتصف بها العقلاء.

تعتبر الأزهار لغة الحب والتعبير عن الشعور الصادق بالمودة، فإذا وجدت فرصة سانحة لإهداء زوجتك زهوراً لا تدعها تفوتك، لأن هذه الأشياء البسيطة تعني شيئاً كثيراً لزوجتك، فتحبك وتقدر مجهودك في سبيل إسعاده. ومن بعض العادات الذميمة التي يقوم بها بعض الرجال والنساء هي تناول الفطور في الفراش، وهذه يجب محاشاتها لأنها تدل على أنانية الشخص وعدم اكتراثه بالشخص الآخر، عادة أخرى هي فتح الرسائل التي لا تخص الزوج بل تخص الزوجة، وذلك في سبيل المعرفة. فإذا كنت غير واثق من زوجتك فأنت لا تستحقها. فلماذا تتدخل بشؤونها الخاصة إلى حد كبير كهذا؟

قالت دوروتي ديكس: لا تستطيع امرأة في العالم أن تفهم لماذا لا يضع الرجل مجهوداً كبيراً لجعل حياته البيتية سعيدة بينما يصرف كل قواه ومجهوده لتحسين أعماله وصناعته. فيترك أخطر أمر في حياته للحظ ويكترث كل الاكتراث في جعل أعماله ناجحة ونقوده وافرة. لا تستطيع المرأة أن تعرف لماذا لا يعاملها زوجها بالسياسة والحلم. يعرف كل رجل

كيف يستطيع أن يدع زوجته تفعل كل شيء إذا أرضاها ببعض المديح لجمالها وإدارتها. يعرف كل رجل أنه إذا ما أخبر زوجته عن جمال ثوبها فسوف أن تقبل عن هذا الثوب بديلاً من أحسن وأحدث إنتاجات الموديلات الباريسية. يستطيع الرجل أن يقبل المرأة في عينيها فيجعلها كالخفاش، وبقبلة دافئة على شفتيها يجعلها خرساء كالمحار" تفضل المرأة كل ما سبق على جميع كنوز الأرض ومسراتها، فلماذا لا تهتم بحياتك البيتية كاهتمامك بأعمالك؟ فإنك تقضي أكثر من نصف عمرك في البيت وهذا هو المكان الذي تستطيع أن تكون فيه سعيداً إن لم يكن لك حظ من هذه الدنيا.

من كل ما ذكر لم نأت على ذكر الحياة الجنسية، وقد دلت الأبحاث أن معظم حالات الطلاق سببها التنافر الجنسي. وكما قال الدكتور بربينو: أسباب الطلاق هي كما يلي حسب الأهمية:

١– عدم التوافق الجنسي.

٢– الاختلاف في الآراء والدرجة العلمية.

٣– الصعوبات المادية.

٤– الشذوذ العقلي والجسمي والعاطفي.

ينهي معظم الآباء والمربين وخاصة المعلمين الأطفال والشبان عن قراءة الكتب الجنسية. نعدها مفسدة لأنها تنافي القانون الأخلاقي في بلادنا الشرقية. وقد نسينا نحن أن هذه العادات والتقاليد أصبحت عقيمة قديمة ونحن لا نزال نتمسك بها. أنني لست من دعاة سارتر، ولا أدافع عن

الوجوديين ولا عن مذهب المرأة لأنهم متطرفون، كما أنني لا أحترم الرجعيين الذين يضعون التقاليد القديمة البالية حاجزاً يمنع التقدم نحو حياة أفضل.

في الإنسان نزعة طبيعية للمعرفة وحب الاستطلاع، وخاصة إذا كانت المعرفة معرفة أمر خطير كالجنس. وأنني ممن يشجعون الشبان والشابات على معرفة كل صغيرة وكبيرة عن الحياة الزوجية من الكتب التي تتعاطى الموضوع بأسلوب علمي أكثر منه عاطفي. فالمعرفة خير من الجهل، وليس هنالك أمر من أمور الحياة يخالف هذا القانون.

الفصل الرابع عشر

أهمية المظهر



قال أحدهم: "مظهرك الآن يضمن نجاحك في المستقبل". إن أول ما يهتم به الناس هو مظهرك الخارجي، فإذا لم يعجبهم مظهرك أولاً امتنعوا عن التعرف إليك أكثر. قد تكون من العلماء أو الموسيقيين أو الخطباء، ولكن ذلك لا يعني شيئاً إذا لم يكن مظهرك يوحي الاحترام، من الصعب جداً أن تكون فكرة صحيحة عن نفسك، لأنك لا تسمع سوى الاطراء والقليل من الانتقاد.

وتتكون هذه الفكرة الخاطئة بصورة خاصة إذا عاش شاب بين الكثيرات من الفتيات، أو قليلات من الفتيات بين الكثيرين من الشبان. لأن حالات استثنائية كهذه تتطلب ذكاء أكثر لمعرفة الإطراء من الواقع. ويظن ذوو الشخصيات الضعيفة أنهم لا يصلحون إذا كانوا صلعاً مثلاً، أو إذا كانوا قصاراً، أو لم يكن لديهم النقود الكافية لشراء ما يبتغون من الثياب، فيعيشون وحيدين بعيدين عن المجتمع فيكرهون. ويزيد ذلك في تكوين الفكرة الخاطئة عن أنفسهم، يحدث هذا عادة عند النساء اللواتي يتمثلن بنجوم السينما والممثلات، وينسين أن هؤلاء الممثلات يروضن

أجسامهن ترويضاً خاصاً، وأنهن يمررن تحت أيدي أخصائيين كثيرين قبل وصولهن أمام العدسة.

إنتبه إلى ثيابك:

تؤلف الثياب أكثر من تسعين بالمئة من مظهرك الخارجي، فإذا تقدمت إلى وظيفة ما، عليك أن تقدر ملبوسك حق قدره، فلا تذهب إلى رئيسك دون سترة (جاكيت) مثلاً إذا كان لبس السترة لازماً. وإذا كنت فتاة فلا تكثري من المجوهرات التي لا تؤثر في الزينة أكثر من قبعة من الريش، فالممثلون والممثلات يذهبون إلى الخياطين والخياطات أكثر من ذهابهم إلى محلات – الماكياج – وأكثر من حفظهم لأدوارهم. فإذا أردت أن تعطي الآخرين صورة محترمة عن شخصيتك فعليك أن تعلق أهمية كبيرة على ثيابك.

ينظر الناس إلى الثقافة والأخلاق والذوق الحسن قبل أن ينظروا إلى الجمال. فلماذا لا تهتم بمظهرك وثيابك؟ أنها لا تكلفك كثيراً من المال، ولكنها تحتاج إلى قليل من الخبرة وحسن الذوق والنظر إلى ما حولك، يتطور اللباس من زي إلى آخر كما تتطور أي ظاهرة من ظواهر الحياة. وليس اللباس للتدفئة فقط، بل لجذب الأنظار واستمالة النفوس. وكيفية اللباس تعتمد على العادات والتقاليد المتبعة وعلى نوع الطقس وعلى تقدم الحضارة.

للنساء فقط:

لدى النساء متسع أكثر من الرجال لاختيار ثيابهن كما أن أمامهن مجالاً اوسع للأخطاء. فتأتيهن الأزياء الباريسية في كل فصل من الفصول وتؤثر عليهن الممثلات في كل فيلم من الأفلام. إن عليهن أن يظهرن بمظهر يبهر الرجال، ويجاري الوقت، ويضاهي ما يلبسه غيرهن من النساء. أما المرأة العاقلة فهي التي تقف موقف الرصانة من هذا الأمر وتفكر قبل الشراء، وتقدر ما إذا كان هذا الثوب سيصبح كعابر سبيل في عالم الأزياء، أم أنه سيثبت إلى مدة ما. أن المرأة العاقلة هي التي تختار ثيابها التي تصلح لجميع المناسبات، فلا تسرع إلى السوق فيما إذا دعيت إلى حفلة ليلية أو حفلة زواج أو حفلة راقصة، وهي بالرغم من ذلك، لا تشتري الثياب الرخيصة الثمن لأنها من النوع الخفيف، ولا تشتري الثياب الغالية الثمن لأنها مزركشة وذات زي حديث.

إن الثياب المنتقاة بذوق واهتمام تدل على الشخصية الثابتة واحترام الذات. وإذا قدرت المرأة ثيابها حق قدرها وجدت نفسها واثقة من نفسها في المحافل. فتوجه اهتمامها إلى الحديث مع الناس بدلاً من اهتمامها بتغطية زر مقطوع من أزرارها، وما شابه. وعند ذلك تجد نفسها أهلاً لمعاشرة الناس والفوز بمحبتهم.

تخلص من عاداتك السيئة

هناك بعض العادات غير المستحبة التي يتعودها الناس بصورة عفوية لأنها تسير دون مراقبة العقل الواعي. ومن هذه العادات رمش العينين بكثرة وعض الأظافر والنظر إلى الثياب والحذاء والبصق في الطرقات. ومنها تحريك الجسم بحيث يميل ذات اليمين وذات الشمال واللعب بربطة العنق وطقطقة مفاصل الأصابع واللعب بالأسنان، وغير ذلك من حركات الوجه المختلفة التي تثير الاشمئزاز. يمكنك التخلص من هذه العادات بصعوبة لأنك تعودتها منذ زمان بعيد، ولكن يمكنك التخلص منها بمرور الزمان والممارسة والاعتناء المستمر.

الفصل الخامس عشر

سر معاملة الأطفال



في طريقك إلى النجاح عليك أن لا تهمل أهم عواملها وهو سر معاملة الأطفال، وتذكر أن الأطفال ذوو أفكار وتأثرات وانفعالات وإحساسات وعواطف كالكبار، على ان لهم غرائز ورغبات وحوش الغابات. فلا يمكنك أن تعاملهم كأشخاص بلغوا سن المراهقة أو الرشد، ولا يمكنك أن تعاملهم كما يلاعب الاطفال لعبهم المدللة، لأن للأطفال شعوراً كما للكبار كما تقدم.

وعليك أن تكون حذراً حصيفاً في معاملة الأطفال، انظر إلى الطفل باعتباره رجل المستقبل وأنه الآن في دور الدرس والتحضير ليكون رجل المستقبل. وللأسف فإن الدلائل، لا تدل على وفرة العناية بالأطفال في بلادنا، فنجد معظمهم بعد أن يبلغوا سن الرجولة معرضين ليكونوا من رواد السجون والمشردين الناقمين على الإنسانية جمعاء، أو من بائعي الملكة وحمالي الأمتعة وقطاع الطرق واللصوص والمجرمين في الحالات الشديدة. إذا لا نستطيع أن ننحي باللائمة على هؤلاء سيئي الحظ. إننا نحاكم هؤلاء بصفتهم مجرمين بحق الإنسانية لأنهم خالفوا القوانين الموضوعة

لحماية الناس من الاعتداء. إن السبب الأول في الحالة التي وصل إليها هؤلاء يرجع إلى عدم العناية بهم وهم لا يزالون في المهد.

التربية الأبوية هي أول ما ندعو إليه لحماية رجال المستقبل من الفقر والجهل والمرض والانحطاط الخلقي. ولا يمكننا في أي حال أن نلقي التبعة كلها على الآباء والأمهات. ولا يمكننا الجزم بالقول أن الوفرة المادية والبحبوحة من العيش أساس بالموضوع. فإن الطفل الذي لا يلقى الحب والعناية اللازمين في الصغر، يعمل على الحصول عليهما في الكبر دون أن يعي الطرق والأساليب التي يستعملها لذلك الغرض. لقد صدق المثل القائل "الابن ينشأ على ما كان أبوه" وهناك مثل عامي يقول "طب الجرة على فمها بتطلع البنت لأمها".

إن كثرة الأولاد في العائلة الواحدة ضرورية لتجعل الأطفال يعتمدون على أنفسهم، فلا يكونون مدللين يفعلون ما يطيب لهم دون رادع أو وازع، كما يتعلمون إن ما هو حق لهم هو أيضاً حق لغيرهم من أخوتهم ومن باقي الناس. بذلك يسعى الطفل بنفسه إلى ما يحتاجه ويطمح في أن يجعل نفسه أحسن من أخوته لينال رضى والديه. على أن كفة السيئات ترجح على كفة الحسنات في العائلة الكبيرة، إذا لم يكن الوالد قادراً على القيام بتربية أولاده وتوفير الضمانات المادية لهم. وهناك أسباب أكثر أهمية.

إذا أراد الطفل أن يلعب في الشارع لم يجد له متسعاً ومجالاً لكثرة السيارات والمارة. فلا يستطيع اللعب بالكرة ولا يتمكن من الركض خلف

أصدقائه. ليست الحالة نتيجة لغلطة الوالدين بل هي غلطة المدنية التي وعدت الناس بالسعادة نتيجة للتسهيلات المادية التي تقدمها. ليست الحياة في المدينة جميلة كما يتصورها البعض. فهي جحيم إذا قسناها بالحياة في قرية متقدمة حيث تستنشق الهواء النقي غير الممتزج بالدخان المتصاعد من السيارات، وحيث الهدوء الذي لا يقطعه ضجيج الصراخ الباعة، وهدير المحركات على اختلافها. رغم كل ذلك، على الوالدين أن لا ينسيا حاجة أولادهما إلى العطف والصبر والفهم العميق وحرارة الحنو الأبوي.

إن قلة العناية ككثرتها مضرة، ونتيجة كل منهما واحدة، وهي سأم الطفل ونقمته على حياة البيت والعائلة. فإذا كانت الأم تقف لابنها بالمرصاد في كل أعماله، وتأمره بين آونة وأخرى أن يغسل يديه ويعمل فرضه ويطرد الكلب من الغرفة، ويطفئ الراديو ويكف عن اللعب ليذهب إلى النوم، يحد ذلك من نشاط الطفل الطبيعي ويقيد ميله الغريزي إلى الحركة الضرورية لنمو جسمه وقوته.

وعلى الوالدين أن يتساهلا قليلاً في فرض القوانين والقواعد التي يسنونها، وأن يعرفا كيف ومتى يأمران أولادهما للكف عن اللعب والتسلية. وإذا كان الوالدان كثيري الاهتمام بابنهما عندما يمرض، فإن الطفل يستطيع أن يعرف ذلك ويتمارض في كثير من الأحيان حتى ينال عطف والديه.

وهناك مشكلة أخرى هي الكذب. فقد تغضب الأم عندما يكذب ابنها وتنسى أنها في ذلك الصباح كذبت على جارتها وأن زوجها كذب

على مديره ليحصل على يوم استراحة بادعائه المرض. أليس من حق الطفل أن يحتال نفس الحيلة كي لا يذهب إلى المدرسة، وسبيل الكذب عند الأولاد هو الخوف من القصاص. فإذا كان الوالدان يعاقبان ابنهما على أقل بادرة من بوادر الكذب، فإنه يتمادى فيه. ولكن لا يجوز الاعتماد على طريقة القصاص فهناك طريقة ثانية وهي تشجيع الطفل على قول الحقيقة. ولا يفرق الطفل بين الحقيقة والخيال كما نفرق بينها نحن. فهو لا يميز بين القصص الخيالية التي تتلوها عليه جدته وبين الحوادث الواقعية. لهذا السبب تجد معظم الأطفال يخافون الليل والضبع والجن وما شاكل.

السرقة مشكلة أخرى. فالطفل كما ذكرنا قبلاً أناني بطبعه. وفكرة الملكية الخاصة بعيدة عن فهمه فلا عجب إذا وجدته يسرق كلل أخيه أو الحلوى المخصصة لأخته. وعليه أن يتعلم أن ليس كل ما في البيت خاص به. فماكينة الخياطة وما فيها يخص أخته الكبرى. والمكتبة تخص أخاه الأكبر واللعبة وثيابها لأخته الصغرى والكلل له، وأنه لا يحق له أن يأخذ شيئاً مما ليس له دون موافقة صاحبه وإذنه.

وكذلك فإن عدم الثقة بالنفس دافع آخر من دوافع السرقة. فإذا كان أصدقاء الطفل يهزؤون منه لقصره أو لتهتهته بالحديث أو لتقصيره في دروسه، فإن الطفل يجد السرقة ضرباً من البطولة وعملاً لا يستطيع سواء أن يخاطر على الإتيان به. إن هذه العادة السيئة يستفحل أمرها وتصبح خطرة إذا لم تقمع أول نشوئها وبداية.

العقاب:

لا يجب أن يتم العقاب للطفل بالضرب كما هي الحال في بلادنا فإن الصينيين يعجبون لهذه الطريقة في التربية، وكيف أن القوي يستعمل قوته ضد شخص لا يستطيع الدفاع عن نفسه. إن مثلنا العربي القائل: "العصا لمن عصا" ليس عملياً بالنسبة للتربية الحديثة، فإن الضرب يضر أكثر مما ينفع، لأنه يخلق في الطفل روح التمرد والعصيان والخوف. وعلى الوالدين أن يفسحا المجال لأطفالهما للعلب والمرح في البيت ومع أبناء الجيران تحت رعايتهما الحكيمة دون استعمال الضرب كطريقة لتقويم الاعوجاج وتصحيح الأخطاء.

تنتظر الأم مثلاً من ابنها البالغ ست سنوات الهدوء في فيلم يستغرق ساعتين لأنها هي تجد الفيلم مشوقاً للغاية. وهي تنتظر منه أيضاً أن يأتي للغداء عندما تناديه وهو مستغرق بأحسن لعبة للكلل لديه. إن العقاب الحازم بغير شرح وتفسير للسبب يجعل الحافل في مرارة من العيش وخوف من والديه. والطاعة الناتجة عن ذلك لا فائدة ترجى منها. الطاعة الحقة هي الناتجة عن الحب والوفاء والإخلاص والثقة المتبادلة بين الطفل ووالديه.

يحتاج كل طفل إلى الأمور الآتية:

عطف الأمومة ومحبة الوالد:

ليس التقبيل صحياً للطفل على أن عدمه مضر أكثر من عمله. وعلى الطفل أن يشعر بعطف والديه في سنيه الأولى، ويرى الكثير من الابتسامات والدلال والتربيت على الظهر والتشجيع على العمل الحسن والنهي عن العمل المسيء.

الشعور بالاهتمام به :

إذا سأل الطفل سؤالاً ولو سخيفاً، فإنه ينتظر جواباً من والديه، وعليهما بالإجابة عن كل سؤال يسأله حتى يغذيا به روح المعرفة والاستفسار عن كل ما يدور حوله.

الشعور بقوة الاعتماد على النفس :

إذا لم يكن ابنك الأذكياء والنوابغ فلا بأس عليه، إذ يمكنك تعليمه الاعتماد على النفس إذا افتخرت به وهو بحالته الحاضرة.

الشعور بعزة النفس :

إن الطفل عزيز النفس كالرجال، وربما وجدت عزة النفس عند بعض الأطفال اكثر من وجودها عند الرجال. وإذا استمعت إليه فلا تهزأ من أخطائه وتضحك. إن الطفل لم يحصل على الخبرة والعلم اللتان تتيسران للرجل البالغ. إن الإذلال والتحقير والإهانة لها مفعولها العكسي في نفس الأطفال الصغار، ولها تأثير عظيم على مستقبلهم. إذا أردت أن تشغل الطفل بما هو نافع، سهل له الوسائل التي يستطيع بها اللعب واللهو. فإذا لم ترد أن يلعب بالبيانو مثلاً، أعطه ملعقة وعلبة خشب. وإذا أردت أن لا يلعب بالشارع ء، عليك أن ترحب بأصدقائه في البيت وتقدم لهم جميع أنواع الراحة وبعض ألوان الطعام. بذلك تجعل ابنك محبوباً من أصدقائه وتقرب إليك ذويهم. يقول المثل: "كرامة العبد من كرامة سيده". فإذا أكرمت الصغار أكرمت أولياء أمورهم وذويهم.

الفصل السادس عشر

كيف نتجنب توتر الأعصاب؟



يجب أن تتعلم كيف تستكين وكيف يظهر عليك الهدوء الطبيعي. أن يتمتع بصحبتك أصدقاؤك إذا كنت مقطب الجبين عبوساً. وإذا فكرت بتعاطي التدخين وشرب المسكرات وأخذ الحبوب والمخدرات لتستريح من عناء التفكير فإن ذلك يشكل عيباً من عيوب الشخصية التي تريدها كاملة منسجمة.

إن التدخين في المناسبات وإرضاء الغير لا يعد عيباً إذا كان الشخص واثقاً من قوة إرادته، وأنه لن يصبح عبداً لهفوة العادة. وليست الراحة في عصرنا عملاً حتمياً بل هي طريقة حياة وموقف.. تخسرها إذا لم تعرها اهتماماً كافياً. والهرب من المسؤوليات يزيدها تفاقماً يوماً بعد يوم. فإذا رأيت صديقاً لك يحاول أن يتهرب من مسؤولياته ويحيلها عليك عن طريق الدالة، فتقبل ذلك لأول مرة وأفهمه أن هذا العمل لا يفيده في المستقبل لأن المفروض هو أن يعمل عمله بيده كي يحصل على نتيجة كده واجتهاده.

ينسى الكثيرون من الناس أن اليوم يقسم إلى: ثماني ساعات للعمل، وثماني ساعات للنوم، وثماني ساعات لما ترغب فيه النفس. فنجد الكثيرين

يبتلعون طعامهم في خمس دقائق وينامون ساعات قليلة كي يصلوا إلى ذروات المجد القصوى. فيقف تخثر الدم في أوعية الجسم حائلاً بينهم وبين ما يطمحون إليه. فيضطرون بعد ذلك لسحب نقودهم من البنوك بأسرع ما كانوا يأملون ليسددوا حسابات الأطباء والمستشفيات.

طرق الخلاص

١- التمرين:

يجمع العلماء على أن راحة العضلات تتعلق براحة العقل، فارتخاء العضلات بعد التمرين يؤدي إلى استرخاء بالمخ، يجب أن لا يكون التمرين قاسياً، بل لطيفاً لا يكلف عناء وتعباً كعمل الأثقال مثلاً، فإن كرسياً صغيراً وقليلاً من النزول والصعود على الأيدي ومد الجسم محاذياً للأرض يساعد عضلات القسم الأعلى من الجسم. ثم الوقوف على الرجلين والنزول رويداً مع إجراء التنفس المناسب زفير عند النزول وشهيق عند الصعود يساعد الرئتين وعضلات القسم الأسفل من الجسم، ثم تمرن عضلات الرقبة بتحريكها بلياقة وبطئ إلى جميع الجهات، وبعد ذلك الاسترخاء على سرير والنوم. ويستحسن أن تجري هذه التمارين قبل الاستحمام بالماء الفاتر، وقبل الأكل طبعاً، ويجدر التمرين أو الاستحمام بعد الأكل مباشرة لأن ذلك مضر بالجسم.

٢- العمل:

لا يستطيع الراحة الكثيرون من الناس لأنهم ليسوا مستعدين للاسترخاء بعد التعب الصحيح، فهم أكثر من يشتغلون، وعندما ينامون

ينهضون متعبين قلقين فتعبهم تعب مزيات جلية الضجر، فبالرغم من أنهم يشتغلون طول النهار.

ويمكن القول أن خمسين بالمائة من الناس يستطيعون العمل بخمسين بالمائة من الأعمال. ولكن الإنسان يفوز بنجاح باهر في العمل الذي يجده لذيذاً. ولا فائدة ترجى من عمل إذا وجد فيه الإنسان وإذا لم يشعر بلذة في عمله، لأن ذلك مضر لجسمه وعقله، فأحلام الطموح تساعد على عدم التفكير بالمشاكل والعقبات وتدفع الإنسان نحو المجد والهدف الذي يريده، وفقدان الطموح في النفس تساعد المرض التغلب على الجسم، هذا لأن الشخصية بحاجة إلى وازع يحثها على العمل ويدفعها نحو النجاح. والحل لهذه المشكلة هو التفكير بترك العمل والبحث عن عمل آخر يوفر لك مستقبلاً باهراً.

تختلف الآراء باختلاف الناس، وكل يجد غايته في هدف من أهداف الحياة. وكون هذه الأهداف مختلفة يساعد على تنويع الوظائف وتشكيلها مما لا غنى عنه، فوجود الأستاذ ضروري، وكذلك المهندس والنجار والحداد والزبال حتى تتوفر حاجات الحياة ومتطلباتها المتنوعة. يجد معظم الناس وظائفهم مدعاة للضجر لكونها محدودة بنوع خاص من العمل، يعاد ويتكور كل ساعات النهار حتى يصبح أوتوماتيكياً خالياً من التفكير. وإذا وجدت لنفسك عملاً.

٣- الترفيه:

هناك نوعان من الترفيه: الترفيه العامل، والترفيه المستكين.

يضم الترفيه العامل الرياضات بجميع ألوانها كالسباحة وكرة القدم وكرة

السلة والرقص وما أشبه. أما الترفيه المستكين فيضم السفر والرحلات ولعب الشطرنج ولعب الورق.

لا تعد هذه الألعاب مريحة إذا تبعها صياح أو صراع من أجل أمور تافهة، فترى الرجال في المقاهي يختلفون ويتصالحون فتظنهم على خلاف حول بعض الأمور السياسية العالمية. وعندما تقترب منهم تراهم مختلفين على من لعب الورق أولاً وما إلى ذلك من الأسباب السخيفة. وتعد القراءة من أحسن الرياضات العقلية، ويكون صيد الأسماك لراحة الجسم واستنشاق الهواء المنعش والتعرض لأشعة الشمس الدافئة.

الفصل السابع عشر

الزعامة والرئاسة



ليس في طاقة كل إنسان أن يكون رئيساً. ولا تستطيع أنت بمجرد قراءتك هذه السطور أن تتوفر في نفسك عناصر الرئاسة، لأن هذا الشعور مولود مع الشخص وهو قسم من ذاته. كل منا بعد رئيساً للعمل الذي يقوم به ولابد أن يكون رئيساً في عمل من الأعمال. ولا تعني الرئاسة أن تدير شركة كبرى أو توظف عدداً كبيراً من الناس بل هي السلطة التي يفرضها شخص على جماعة من الناس فيجدونه جديراً بتولي هذه السلطة فينقادون إليه مختارين.

والناس نوعان: نوع يحب المرؤوسية ولا يميل إلى تحمل المسؤوليات. ونوع ثان لا يعرف كيف يعمل إذا كان مرؤوساً، أو إذا لم تكن لديه فكرة الرئاسة في المستقبل، وكلا النوعين ضروري لقيام الأعمال وتوزيع المسؤوليات. ولا يمكن أن يكون الرئيس محبوباً ما لم يعرف ثلاثة أشياء: ما يخصه، وما يخص الغير، وما يجب أن يفعله ليكون مرضياً عنه من الجميع.

يمكن التوصل إلى الرئاسة بوسائل عديدة، منها المحبة ومنها الخوف ومنها الحاجة. والعمل الصحيح هو العمل الناتج عن المحبة المتبادلة

والشعور بالواجب. وعلى العامل أو المرؤوس أن يشعر بالأمور الآتية:

١- الرغبة في كونه مقبولاً في عمله كواحد من جماعة مختارة.

٢- شعوره بالكفالة والضمان والطمأنينة في العمل.

٣- شعوره بالتقدم في العمل والإنتاج.

٤- اعتقاده بأنه يقوم بواجبه أحسن قيام.

يعتبر حسن السياسة وأناقة المظهر من العوامل الأساسية في تكوين الشخصية، ولا يعد الجمال وضخامة الجسم من أسبابها، ولكنها تساعد العوامل الأساسية في تكوين الشخصية التامة. فالشخصية ترتكز دعائمها على ميزات وخصائص فطرية غريزية تلازم الشخص منذ الصغر. وكونه محباً للرئاسة في صغره دليل واقعي على أنه سيصبح في المستقبل ممن يحسنون تولي المسؤوليات الكبرى وإدارتها.

كان سقراط أبشع معاصريه وجهاً، وكان نابليون أقصرهم قامة. ولنأخذ روزفلت مثلاً، الشخص الذي أدار دفة سياسة الولايات المتحدة لعدة سنين وهو كسيح على كرسيه لا يستطيع النهوض. فما هي العوامل والميزات الفطرية الغريزية التي كونت شخصية هؤلاء الرجال العظام؟ إن الميزات عديدة ونختصرها بما يلي:

القدرة، والجدارة، والخبرة، والاهتمام بمصلحة الآخرين، والسرعة في تقدير الأمور، والقدرة على إعطاء التعليمات، والحكمة، وعدم التظاهر بفرض السلطة، وقوة البنية والجسم، والثقافة الواسعة والقدرة على المزاح في وقته، وعدم التحيز لفريق أو حزب، والاجتهاد وقوة البيان. وهناك في

المقابل ميزات عكسية كالخفة والخجل وسرعة الانفعال، وكل الدلائل على عدم وجود الرصانة والثبات. فكل من هذه الميزات تضعف من شخصية صاحبها وتقلل من تأثيره على سواه.

من أحسن الميزات البرودة في الوفاء وعدم التهيج أو الانفعال لأقل الحوادث والمسائل، والاهتمام بمشاكل الغير، خاصة أولئك الذين لا نتأمل منهم مكافأة في مقابل خدمتك لهم.

أما الثقة بالنفس وفرض السلطة والحبور والأمانة والمعاملة الحسنة، فهي ميزات لا غنى عنها في بناء الشخصية القوية والشهرة الواسعة.

تدل الأبحاث على أن الأشخاص القادرين على الرئاسة هم فوق المعدل بالذكاء. وإذا كانوا أذكياء كثيراً فأن ذكاءهم لا يفيدهم لبعد الفرق بينهم وبين مرؤوسيهم في المستوى الفكري وقوة التقدير. وعلى الرئيس أن يكون طلق اللسان ليتمكن من توجيه الأوامر بلباقة طبيعية.

يتفوق الرؤساء عادة في المواضيع الفنية والكلامية والاجتماعية والنفسانية أكثر من المواضيع العلمية والعملية. ومع ذلك فهم فوق المعدل في معظم الأعمال تقريباً.

تدل الأبحاث التي قامت بها إحدى المجلات المشهورة أن الرؤساء يشتغلون كثيراً ولا يتركون وقتاً كثيراً للهو. وكانت النتائج على الوجه التالي: ٨,٥٪ يذهبون لعملهم قبل التاسعة صباحاً، ٦٨,٧٠٪ يتركون المكتب بعد الخامسة، ٥٦,١٪ يصرفون ساعة أو أقل على الغداء و٧٨٪ يشتغلون يوم السبت.

أنواع الرؤساء:

الرئيس المستبد الذي لا يعتقد بحقوق عماله أكثر مما يستحقون والذي يعتقد اعتقاداً راسخاً أنه هو الآمر الناهي وعلى الجميع أن يطيعوه دون سؤال. ومثل هذا الرئيس يكون مطاعاً ولكنه غير محبوب وأقل بادرة تدل على ضعفه تثبت ذلك.

والرئيس الجيد: وهو رئيس يحب عماله ويشجع عملهم فيمدحهم أكثر ما يذمهم ويكفل لهم وسائل الراحة والعناية، ولكنه يعتقد بنفس الوقت أنه هو الرئيس وهم المرؤوسون فيبقى الفارق بينه وبينهم قائماً.

اما الرئيس المتواضع: فهو ليس برئيس بالمعنى الصحيح يخاف إزعاج مرؤوسيه ويحاول إرضائهم ويصرف معظم وقته في مكتبه، وليست لديه الشجاعة الكافية للأمر والنهي. قلة النظام كزيادته نقص كبير في كلا الشخصين. لذلك نرى أن وجود الرئيس الحقيقي قليل نادر.

الفصل الثامن عشر

إثبات الذات ونمو الشخصية



إثبات الذات هو ميل المرء للقيام بما يرفع من قدره، ويجلب له النفع، ويكسبه احترام الناس، ويزيد في ثروته المادية والمعنوية، وقد يحول الآباء والأمهات حب الذات نحو أبنائهم وبناتهم، ويحققون بواسطتهم رغباتهم هم، ويظهر ذلك في مظاهر شتى منها الرغبة في جمع الثروة لتأمين مستقبل العائلة، أو ميل الأسرة إلى البذخ وشراء الكماليات لتظهر بمظهر الأبهة، وكذلك سعي العائلة وراء النفوذ الاجتماعي بتعليم بنائها وبناتها.

ويتخذ حب الذات، في الحياة الاجتماعية، اتجاه الميل إلى الانتماء للجمعيات السرية، وهو ميل شائع بين مختلف طبقات البشر، ويبعث هذا التكتل الشعور بالرضى في أفراد الكتلة ويحملهم على العمل المشترك لرفع مستواهم، أما المصابون بالأمراض العصبية فيعبرون عن إثبات ذاتهم بأنانية شديدة يضحون في سبيلها بكل شيء، كما يتصفون بالاستبداد، وقد تتجلى أنانيهم واستبدادهم في البيت وبين أفراد الأسرة، أو في المجتمع الكبير.

فنحن نحاول دائما بلوغ هذا الأمر أو ذاك، لكي نجعل أنفسنا مطابقة لأهدافنا، وقد يكون هدفنا شريفا أو غير شريف، ولكنه على كل حال يرضينا ويحثنا على العمل، ونحن نقوم بهذه الأعمال مدفوعين بدافع إثبات الذات، وهو الباعث الحقيقي لجميع أعمالنا الأنانية والمحرك لها، وقد حصر علماء النفس، الدوافع التي تحمل المرء على العمل وتقرر سلوكه في أربعة، هي:

أولا: الرغبة في المحافظة على النفس:

وقد تطورت هذه الرغبة بفضل الحياة الاجتماعية الحاضرة، تعمل في الدرجة الأولى، لإثبات الذات، فنحن لا نخشى الأخطار المادية تهدد حياتنا، بقدر ما نخشى الأخطار الاجتماعية، إننا نخاف أن تسوء علاقاتنا مع الناس، ونحب المحافظة على سمعتنا وشهرتنا، ونشتهي أن يعرفنا الكثيرون، وأن تزداد قوانا المادية والمعنوية، وغير ذلك من الرغبات التي تبعثها فينا علاقاتنا مع الآخرين.

ثانيا: حب الشهرة

قد يصعب التمييز أحيانا بين هذه الرغبة، وبين الرغبة في المحافظة على النفس، لأنهما تسعيان لغرض واحد، فحب الشهرة يحملنا على أن نترك في مخيلة الآخرين انطباعا يشبه الانطباع الناتج عن الرغبة الأولى، وتظهر هذه الرغبة في ملابسنا وأثاث بيوتنا وجميع ممتلكاتنا حتى في نوع أحاديثنا.

إن كثيرا من المنافسات الاجتماعية ترمي إلى الشهرة، فالطبيب يرغب في اكتساب شهرة واسعة واسم طيب. والطالب يسعى وراء الدرجة العلمية لا حبا بالنفع الذي سيناله من ذلك فقط، بل حبا بما يؤدي إليه ذلك من الشهرة الاجتماعية أيضا. ويحب الإنسان أن يذكره الناس في حياته، وأن يسجل التاريخ اسمه بعد موته، وتقوي هذه الرغبة اعتقادنا بالخلود، فتصبح باعثا لنا على ضبط أنفسنا وتجنب السلوك المعيب لأنه لا يتفق مع الشهرة التي نريد أن نشيدها لأنفسنا توصلا إلى الخلود.

ثالثا: الرغبة في الحصول على عطف الآخرين وكسب محبتهم

كل من يراقب الأطفال، يلاحظ سرعة البهجة والسرور اللذين يشعر بهما الطفل من جراء عطف أهله عليه واهتمامهم به. وكثيرا ما يكون هذا العطف حجر عثرة في سبيل نمو الطفل واكتمال رجولته، لأنه يتطلب من أهله معاملته، فيما بعد، كما عاملوه حين كان طفلا، وهو أمر يعوده الاعتماد على غيره ويفقده ثقته بنفسه.

وهذه الرغبة في الحصول على عطف الآخرين، لمن أهم الرغبات البشرية وأعمها انتشارا، كما أنها تكوّن جزءا كبيرا من المحبة بين الجنسين، وقد يتصور المرء أنه ببلوغه صداقة معينة، ينال الرضى، ولكن التجربة لا تلبث أن تظهر له خطأه فيحاول إيجاد صداقة جديدة أو علاقة أخرى تكون أكثر إرضاء له. ذلك لأن وراء كل صداقة، تكمن الرغبة الغريزية التي لا تكتفي بصداقة ما مهما كانت جميلة، وهذا ما يعلل إخفاق بعض العلاقات الزوجية، لأن مطالب الزوج من الزوج الآخر كثيرة، فإن لم تحقق

كلها أصبحت خيبة الأمل سبب شقاء وتعاسة يؤديان إلى الخلاف.

رابعا: الرغبة في الاختبار الاجتماعي

إننا نحب أن نصل بأنفسنا إلى ما وراء حدودها، نحب أن نعمل أعمالا جديدة، وأن نتعلم أمورا عديدة، ولإظهار مقدرتنا بطرق متعددة ومبتكرة، وذلك نتيجة الرغبة في المحافظة على النفس، ويصدق هذا خاصة، على الذين يشكون من عدم الرضى، وعلى من كان نصيبهم الأحيان الإخفاق، إذ أنهم يقدمون على محاولة جديدة اعتقادا منهم بأن النصر سيكون حليفهم هذه المرة. كما أن الحياة المملة الناتجة عن الضجر والتذمر أو التعب تبعث المرء على البحث عن شيء جديد أو عمل جديد يرجو صاحبه منه الخير وإشباع نفسه.

ضرورة معرفة النفس:

وهكذا نجد أن رغبات الإنسان التي تقرر سلوكه لا تقنع بما يصل إليه بل تطلب المزيد دائما ونحن إذا نظرنا إلى هذا التضارب أو النزاع العاطفي نظرة اجتماعية، وجدنا أنه نتيجة عدم المقدرة على التوفيق بين رغبات المرء واستعداداته، أي قواه أو قابلياته الموروثة وظروف حياته التي تساعده أو تعوقه عن بلوغ آماله وتحقيق أمانيه وإثبات ذاته.

واجبنا إذن، هو أن نعرف قدراتنا فنوفق بين استعداداتنا ورغباتنا، بين مقدرتنا أو ظروفنا وسعينا لإثبات ذاتنا، لأن معرفة النفس ووزن مقدرتها وزنا صحيحا من ضرورات النجاح، ونمو الشخصية نموا متزنا. ولو كان لنا توازن ثابت بين رغباتنا ومقدرتنا على العمل، لما حاولنا القيام بما لا

نستطيع، ولكن حياتنا الاجتماعية تؤثر في رغباتنا أكثر مما تؤثر فيها قوانا وقابلياتنا الموروثة، فقد تكون قوى المرء محدودة، لكن الظروف المحيطة به والعوامل الاجتماعية التي تؤثر فيه تتطلب منه بلوغ رغبات ليس باستطاعته بلوغها، لأنها فوق طاقته، فيكلف نفسه أمورا فوق مقدرتها، مما يؤدي إلى إخفاقه حتى في الأمور التي كان بإمكانه بلوغها.

فالمهم إذن هو معرفة النفس، فيجب على المرء أن يعرف نفسه، فيقيس مقدرته على العمل في كل طور أو مرحلة من مراحل حياته، ولا يكلف نفسه إلا الأعمال التي تتناسب مع مقدرته، لأنه في تكلف النفس فوق استطاعتها خطرا فادحا، وفي تكليفها أقل من مستطاعها خسارة كبرى، فكلا الحالين مضر، هنالك حد يجب أن نعرفه وواجب التربية أن تهدينا إليه كي لا تصرف جهودنا عبثا.

الأطفال المعرضون للخطر في الأسرة

ونجد في العائلة عادة، أربعة أنواع من الأطفال المعرضين للخطر وسوء التربية بسبب رغبات أهلهم الأنانية التي تبعثها غريزة إثبات الذات، وهؤلاء الأطفال هم:

أولا: الطفل الغني:

كم من الآباء الأغنياء يسخون على أولادهم بالعطاء مدفوعين بعاطفة حبهم الأعمى، لإعداد فرص لهم أحسن من فرصهم، وظروف أكثر ملاءمة من ظروفهم، خوفا من أن ينالهم عذاب الفقر، فينشأ هؤلاء الأولاد متكلين على ثروة ناسين متاعب الحياة الناتجة عن الفقر، فيفقدون

الميل إلى العمل المثمر والاعتماد على النفس، وقد يتمادون في الإسراف والبذخ، حتى تفسد أخلاقهم ويصبحوا أعضاء مضرين في المجتمع، لا يتحملون مسؤولية المستقبل ولا يحبون حياة العمل، لأنهم حرموا في صغرهم الجهاد الطبيعي الضروري لتنمية الاعتماد على النفس، وتعريفهم بأهمية العمل وفائدته.

ثانيا: الطفل الوحيد:

من الصعب أن ينشأ الطفل الوحيد في العائلة وتنمو شخصيته بصورة طبيعية صحيحة دون أن يفسد من دلال أهله ومحبتهم الزائدة له. وبالحقيقة أن الأهل الذين يستطيعون أن يربوا طفلهم الوحيد تربية صحيحة، ويجعلوه غير أناني يعتمد على نفسه ويقدر المسؤولية التي تلقى على عاتقه، لأهل جديرون بكل تقدير واحترام.

ثالثا: الطفل المريض:

وسواء أكان مرضه حقيقيا أو وهميا فإن نموه يكون في خطر، لأن من عادة العائلة، إذا كان أحد أفرادها مريضا، أن يوجه جميع أفرادها اعتناءهم الخاص نحوه، وأن يخدموه ويلبوا جميع رغباته ومطالبه، فيجعل له والداه المقام الأول في العائلة ويخصوه بالامتيازات، فيشب معتقدا بأنه ليس كغيره، بل أن له من الامتيازات ما ليس لهم، وأن معاملته يجب أن تختلف عن معاملتهم، ويقول الإخصائيون أن هذه العناية تزيد في شدة مرضه وتفقده ثقته بنفسه.

رابعا: الطفل المدلل:

وتمثل لنا قصة النبي يوسف، تلك المحبة الخاصة التي يوجهها الأهل نحو فرد معين من أطفالهم، فيخصونه بمحبتهم ويتغاضون عن كل هفوة يأتيها، ويرون كل ما يصنعه جميلا، ويعفونه من الواجبات الملقاة على عواتق إخوانه، فينشأ وقد ألف تلك المعاملة، متوهما أن جميع من يختلط بهم في البيت وفي المدرسة وفي المجتمع يجب أن يعاملوه يمثل هذه المعاملة، ولما كان تحقيق ذلك مستحيلا فإن عدم حصوله عليه يكون باعثا لإضعاف شخصيته وإخفاقه في حياته.

حب الذات في حياة الجماعة وأثره في نمو شخصية أفرادها

تفسح حياة الجماعة، أمام المرء، مجالا كبيرا لإثبات ذاته، فمن يشعر بالضعة والضعف حين يكون منفردا أو بين جماعة أرفع منه قدرا، يفقد هذا الشعور عند اختلاطه بجمهور من طبقته أو جماعة ينتمي إليها، وكما رأينا أن الحياة العائلية تفسح لأفراد العائلة الذين تخيفهم ظروف الحياة المحيطة بهم، مجالا للتمتع بالقوة والسلطة. فكذلك تفسح حياة الجماعة مجالا لبعض أفرادها للتمتع بقوة موهومة، فقد يشعر المرء أنه ارتفع قدرا أو عظم شأنا وازداد قوة لمجرد وجوده في ظروف سهلة تبعث فيه الرضى، بالنسبة إلى ظروفه العادية، فيفارقه شعوره بضعفه وقلة أهميته، ويحل محله شعوره بالعظمة والقوة والغرور الذي يملأ خياله فترتاح نفسه المكبوتة، وهذه نتيجة طبيعية للانتماء إلى جماعة متماثلة متشابهة، لا يشعر الواحد معها بتفوق الآخرين أو أفضليتهم عليه، أو إلى جماعة أدنى منه.

الفصل التاسع عشر

الشخصية الشاذة



الشخصية الشاذة هي تلك الشخصية التي تنحرف عن المألوف وتبالغ في بعض الصفات، فتخرج عن العرف وتفقد المقدرة على التكيف وفقا للأوضاع والأحوال الجديدة. وأسباب هذا الشذوذ قد تكون وراثية أو مكتسبة. وتوصف هذه الشخصيات، بأنها شاذة لانحرافها عن المألوف المتوسط ومبالغتها في بعض الصفات التي تخرج بها عن العرف وتجعل منها شخصيات لا تستطيع التكيف وفقا للأوضاع والأحوال الجديدة.

والشخصيات الشاذة المريضة لا يمكن أن تصنف تصنيفا واضحا فيقال هذه من نوع كذا وتلك من نوع آخر وهلمّ جرا، إذ لكل شخصية فرديتها الخاصة، أما أسباب الشذوذ فمتعددة، منها ما هو وراثي ومنها ما يعود إلى عادات المرء وتعلمه، ومنها ما يعود إلى محيطه وبيئته، ومنها ما يعود إلى كيفية معاملته، ومنها ما يعود إلى الصدمات والأزمات العاطفية التي تجابهه، إلى ما هنالك من الأسباب.

١- الشخصية المصابة بالخبل (الهستيريا)

وتمتاز هذه الشخصية بصفتين بارزتين:

أولا: سرعة هياجها، وخروجها عن حدود العقل، فإنها تهتاج حالا كلما قمعت رغبات صاحبها أو وقف مانع في سبيلها مهما كان نوعه، ويأخذ صاحبها حالا بالبكاء والصراخ أو الشتيمة والتهديد. وقد يظهر شذوذ هذه الشخصية أحيانا بشكل أعرض مرض تشبه أعراض الأمراض الجسمية الحقيقية، ويكثر المصابون بالهستيريا عادة بين الجنود أثناء الحروب أو على أثر صدمة قوية أو رعب شديد.

وثانيا: الأنانية المتناهية فكل شيء يجب أن يكون له، وكل عمل أن يُكسبه بعض الشيء، ويبذل المصاب بالهستيريا جهده لتحقيق رغباته الأنانية بصرف النظر عن مصلحة الآخرين.

٢- الشخصية المشككة القلقة

ويظهر ذلك في قلق المرء الدائم على أمور لا مبرر لقلقه عليها، وقد يصاب صاحبها أحيانا بما نسميه "الوسوسة "، وأمثلة هذه الشخصية كثيرة، ونجدها أحيانا بين بعض أصحاب الشخصيات السليمة، إذ يتسرب الشك إلى المرء فيشكك في جميع أعماله، فيتساءل مثلا هل نسيت باب غرفتي مفتوحا أم قفلته عند خروجي؟

ويعلل ذلك بسببين نفسيين:

أولا: كما يستطيع الإنسان أن يبتعد عن العوامل المادية المؤلمة، يستطيع

أيضا أن يتخلص من الذكريات المؤلمة فينساها بواسطة المنع أو الكبت أي أن يحل عملا محل عمل آخر.

ثانيا: إذا منع المرء نفسه من القيام بعمل ما أو استطاع أن يطرده من وعيه وذاكرته، فلا يعني هذا موت ذلك العمل أو تلك الذكرى.

٣- الشخصية المتطرفة أو المبالغة في الحركة أو السكون

يتميز صاحب هذه الشخصية بالمبالغة في التفكير أو العمل أو الهياج العاطفي، ويصل أحيانا إلى القمة في نشاطه الفكري والعاطفي، فيكون على أتم استعداد للعراك مثلا أو الغضب أو البكاء أو الضحك، وتأتي أفكاره سريعة متقطعة، وقد يزداد نشاطه حتى ليكسر أحيانا ما حوله من الأثاث البيتي والأدوات المختلفة، أو يثب ويقفز ويغني، ويهبط أحيانا إلى الدرك في نشاطه فيصبح جامدا منكمشا في زاوية صغيرة متقطعا عن الحركة أو العمل مهما كان بسيطا، وقد يبلغ به الخمول درجة تجعل الناظر إليه لا يشعر بوجوده لقلة حركته.

وربما كان تعليل ذلك عدم استطاعة الفرد حل بعض مشاكله الشخصية المهمة، فيلجأ إلى المبالغة في العمل والنشاط، أو إلى الخمول والسكون، أو إلى الاثنين معا، وعندما يلجأ إلى العمل بهمة ونشاط ينسى مشاكله ولا يدع لنفسه وقتا للتفكير بها، وهذا حسن، أما إذا لجأ إلى الخمول والسكون، فإن مشاكله تصرعه وتسيطر عليه الكآبة ويفقد ثقته بنفسه.

٤- الشخصية المصابة بالعته أو الخوف قبل الأوان (خرف الشباب)

ويصاب صاحب هذه الشخصية بانحطاط عقلي أو عاطفي قبل بلوغ السن التي يصاب فيها الإنسان عادة بالانحطاط أو التأخر العقلي. ومن أبسط المظاهر التي تبدو فيها هذه الشخصية خمول المرء في سن مبكرة، قبل أن يبلغ سن العشرين مثلا، وبعد أن كانت تظهر عليه سيماء النباهة والذكاء في صغره . فيصاب بالكسل أو الإهمال، أو تشتت الانتباه، أو سرعة التعب، أو الأرق، وتكون أفكاره في الغالب، مفككة وكلامه غير متماسك وأعماله متناقضة، وعواطفه غير مرتبطة بتفكيره، فيبكي حين يجب أن يضحك، ويضحك حين يجب أن يبكي. ومن مظاهر هذه الشخصية أيضا هذيان المرء أو ادعاؤه أمورا كاذبة، وهذا أشد خطرا من المظاهر السابقة، مثال ذلك ادعاء النبوة أو الثروة الضخمة.

٥- الشخصية المصابة السويداء (المالنخوليا) قسرا

تمر المرأة، بين الخامسة والأربعين والخمسين من عمرها عند انقطاع الحيض عنها، في أزمة عاطفة خطرة، يبعثها من ناحية، توقف بعض الغدد الصماء عن العمل، فيخل ذلك بالتوازن الكيماوي في الجسم، وتنشأ عن هذا الاختلال في المرأة، حالات عاطفية تصحبها الكآبة والخوف اللذين تثيرهما في نفسها أبسط العوامل، ويبعثهما القلق الذي لا يستند إلي مبرر، ويبعثها من ناحية ثانية، شعور المرأة بالتقدم في السن وهو شعور يولد اضطرابا عاطفيا في نفس المرأة. فتصدر عنها أعمال تبعث الدهشة في ذويها، ومما يساورها في هذه السن ميلها إلى ارتداء الأزياء التي لا تتناسب

مع مركزها وسنها، بيد أن هذه الحالة الشاذة لا تدوم طويلا، إذ لا تكاد المرأة تألف حالتها الجديدة، حتى تفارقها تلك الكآبة وتقلع عن الأعمال الصبيانية التي تثير الاستغراب.

٦- الشخصية المزدوجة أو المتعددة

ونعني بها الشخصية التي تظهر في مظهرين يختلف كل منهما عن الآخر كل الاختلاف، في سلوكهما وفي رغباتهما وفي إعمالها: شخصية تسيطر في معظم الأحيان، وتسيّر سلوك المرء وأعماله، ويعرفها الناس عنه، ويميزونها في حركاته وسكناته، وشخصية ثانية تسيطر في الأوقات الأخرى وتقوم بأعمال شاذة نستنكر صدورها عن الشخصية الأولى التي عرفت بالتعقل. وفي الغالب لا تستطيع الشخصية الأولى أن تعرف شيئا كثيرا عن أعمال الشخصية الثانية، ولكنها تحسبها في شخص آخر، فقد تكون الشخصية الأولى جذلة ناشطة حنون رحيمة، بينما تكون الشخصية الثانية كئيبة غضوب مهملة شريرة، ولكنهما تتجاوران كلتا هما في شخص واحد.

الفصل العشرون

سمات الشخصية



كلمة الشخصية مشتقه من الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني (بان وظهر بعد أن كان غائبا) وعلى هذا الأساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد وكانت بمجموعها تميزه عن غيرة من الناس ، لذا نجد تعريفات متعددة للشخصية منها:

-الشخصية هي السلوك المميز للفرد

- الشخصية هي النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره

- الشخصية هي ذلك المفهوم الذي يصف الفرد من حيث هو كل موحد من الأساليب السلوكية والإدراكية المقعدة التنظيم والتي تميزه عن غيره من الناس وبخاصة في المواقف الاجتماعية

وهناك بعض الصفات التي تميز الشخصية وهي:

أ- الفردية: بمعنى أن لكل فرد شخصية تميزه عن الآخرين.

ب- التكامل: فالشخصية هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام.

ج- الحركية: وتعني أن الشخصية هي نتاج التفاعل بين الشخص وبيئته وهذا يعني أن الشخصية رغم تأثيرها بالمكونات الجسمية وراثيا فهي تتأثر بالبيئة.

د- الثبات النسبي: كون الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وهي ليست السلوك الظاهري بحد ذاته وهذا الاستعداد يتكون من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف.....الخ.

فالشخصية مفهوم شائع الاستخدام في الاصطلاح اليومي، وهناك تباين بين الاستخدام الاصطلاحي للشخصية لدى غير المختصين، وبين المختصين في مجال علم النفس. فالشخصية هي عبارة عن مجموعة من الخصال والطباع المتنوعة التي توجد في كيان الشخص باستمرار، حيث إنّها تميزه عن غيره، وتنعكس على تفاعله مع البيئة المحيطة به من أشخاص ومواقف سواء أكان ذلك مرتبطاً بفهمه وإدراكه، أم في سلوكه ومشاعره وتصرفاته، أو حتى مظهره الخارجي بالإضافة إلى القيم، والرغبات، والميول، والأفكار، والمواهب.

البناء الوظيفي للشخصية

يحتوي البناء الوظيفي للشخصية على مكونات متكاملة، ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة الاستقرار والخلو من الاضطرابات، ويظهر الاعتلال والشذوذ في البناء العام للشخصية، في حال الاختلال في أحد المكونات أو العلاقة فيما بينها، ومن هذه المكونات:

١- المكونات الجسمية:

وهي عبارة عن المظهر العام للفرد من الوزن والطول، والسلامة الجسمية العامة، ووجود حالات العجز الجسمي، ومستوى كفاءة المهارات الحركية، والنشاط الإجمالي للفرد في مختلف المواقف الحياتيّة، بالإضافة إلى وظائف الأعضاء، والأجهزة الداخليّة كالجهاز العصبيّ، والدوريّ، والهضمي وغيرها

٢- المكونات العقلية المعرفية:

وتتضمن وظائف العقل والدماغ، كالذكاء العام، وكفاءة القدرات العقليّة، بالإضافة إلى القدرات والمهارات اللغويّة واللفظيّة، ومستوى الأداء للعمليّات العقليّة العليا، كالتحليل، والتركيب، والحفظ، والتذكّر وغيرها

٣- المكونات الانفعالية:

وهي طرق الاستجابة التي يتميّز بها الفرد اتجاه المثيرات المختلفة، كالحب، أو الغضب، أو الفرح، أو الحزن وغيرها، بالإضافة إلى مستوى الاستقرار والثبات الانفعالي، ومدى انحصار هذه الانفعالات في دائرة العواطف والمشاعر

٤- المكونات الاجتماعية:

هي المكونات التي ترتبط بشكل مباشر بأساليب التنشئة الأسريّة والاجتماعيّة في المنزل أو المدرسة أو محيط الأصدقاء، بالإضافة إلى القيم والاتجاهات، وأدوار الفرد في المجتمع

أنواع الشخصيات:

١- الشخصية النرجسية:

وهي الشخصية التي تعني الاهتمام المفرط، أو الاهتمام المثير لتقدير الذات، والتي تتميز بأنّها شخصية سطحية في تناول الأمور، كما تحرص دائماً على تجميل صورتها، وتحاول استغلال نقاط ضعف الآخرين، وتستفيد منها لتحقيق مصالحها، وتفتر هذه الشخصية إلى التعاطف مع الآخرين، وهي من أصعب الشخصيات التي يصعب التعامل معها وإرضائها

٢-الشخصية المنطوية:

وهي الشخصية التي تفضل العزلة عن الآخرين، وتتميز ببرودة الأعصاب والمشاعر، كما لا تتأثر من الانتقادات التي توجه لها، ولا من التشجيع أو التوبيخ أو المدح والثناء، ولا تؤثر فيها النصائح والتوجيهات؛ لأنّها شخصية عنيدة ويتم التعامل معها من خلال محاولة دمجها في المجتمع المحيط بها، أو عن طريق استدراجها وإقناعها بالاختلاط بالمجتمع المحيط بها بإيجابية

٣- الشخصية العصبية:

وهي الشخصية العصبية من أنواع الشخصيات التي يجب التعامل معها بحذر وروية، وقد يتمالك نفسه صاحب الشخصية العصبية في بعض الأمور، في حين هنالك بعض المواقف التي لا يتمالك فيها نفسه، بسبب تعرضه للضغط والصمت، ويتم التعامل مع هذه الشخصية بمناقشة

صاحبها بشكلٍ مستمر حول الموضوع نفسه عندما يلاحظ أنّه بدأ يتأثر بالموضوع، ولا بد من معرفة الأسلوب الذي يمكن به مناقشة صاحب الشخصية العصبية، وعندما ينفعل لا يجب الانفعال معه؛ لأنّ ذلك يزيد الأمر سوءاً، ويجب اختيار الوقت المناسب لمناقشته

٤- الشخصية الاجتماعية:

وتتميز الشخصية الاجتماعية بأنّها تتمتع بالصفات التي تجعلها مفضلة أو غير مرغوبة من قبل بعض الأشخاص الآخرين، وبالتالي تعد هذه الصفات من أهم الصفات المقبولة عند الآخرين بكونها صفة جميلة ومفضلة

٥- الشخصية الجذابة:

تتميز الشخصية الجذابة بالعديد من الصفات كالثقة بالنفس، وأنّها شخصية مرحة، وذات إيجابية في التعامل مع الآخرين، كما أنّها رقيقة وتحب الرومانسية، ولطيفة، وصاحبة صوت ناعم، وذات ابتسامة جميلة، وتتميز بهدوئها، وتصرفها على طبيعتها، وتفضل الصراحة التي تعدّ من أولى الصفات الموجودة فيها.

٦-الشخصية الحساسة:

يتميز صاحب الشخصية الحساسة بأنّه يبالغ كثيراً في مشاعره عندما يتعامل مع الآخرين أو المواقف التي يمر بها، كما أنّها شخصية تغضب سريعاً، وتسيء ظنه بالآخرين ولا تفضل النقد وكثيرة الخصومات، وسريعة التأثر بالمواقف.

العوامل المؤثرة في الشخصية *

تتأثر الشخصية الإنسانية سلباً وإيجاباً بالكثير من العوامل، ومن أهمها:

١- أساليب وطرق التنشئة الأسرية:

يظهر الأثر الواضح للأسرة في تكوين شخصية الفرد، حيث إنّها البيئة الأولى التي يحتكّ بها منذ ولادته، فيكتسب منها الكثير من المهارات والخبرات والأنماط السلوكيّة التي من شأنها أن تؤثّر في شخصية الفرد بشكل سلبي أو إيجابي، بالإضافة إلى أن الأسرة التي تتسم بالهدوء والاستقرار تمنح أفرادها الطمأنينة والثقة بالنفس

٢- العوامل البيئية الخارجية:

تؤثر جميع أنواع التنشئة الأسرية والاجتماعية في المنزل والمدرسة والمجتمع العام في البناء التكوينيّ للشخصيّة الإنسانيّة، وتظهر هذه العوامل بأشكال كثيرة كالأعراف والتقاليد والقيم والمعتقدات الدينيّة، فتختلف سمات الأفراد وشخصياتهم بالتفاعل المتبادل مع هذه البيئة

٣- العوامل الجسمية الداخلية:

وهي العوامل الفسيولوجية التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد، كالاضطرابات في إفرازات الغدد المختلفة، حيث أن انخفاض إفراز هرمونات الغدة الدرقية تجعل من الفرد خمولاً وغير قادر على التركيز للقيام بالمهام المختلفة، كذلك فإن الاختلال في إفرازات الغدة النخاميّة قد تؤثر في عملية التوازن الحركي العام للجسم، بالإضافة إلى أنّ البنية العامة

للجسم لها الأثر الواضح في تكوين شخصيّة الفرد، فإن الشخص الذي يملك البنية الجسديّة الضخمة والعضليّة يميل إلى حب السيطرة، وتولّي المواقع القياديّة في مجتمعه، أما الفرد صاحب البنية الجسديّة الضعيفة والنحيلة فقد يكون أقل إقبالاً على الحياة الاجتماعيّة، ويميل إلى الابتعاد عن المواقف التنافسيّة.

الفصل الحادي والعشرين

نظريات الشخصية



تعرف نظريات الشخصية في علم النفس، باعتبارها تلك المجموعة من الأفكار العلمية التي توصل إليها علماء النفس؛ أملًا في كشف النقاب عن خبايا الشخصيات المختلفة على الصعيد السلوكي. ويأتي العالم الشهير سيجموند فرويد في طليعة الذين بحثوا في جوانب الشخصية، من أجل إرساء قواعد نظريات الشخصية في الصحة النفسية، تمامًا مثل العالم كارل يونج، وكذلك إريك إريكسون، وغيرهم.وأهم هذه النظريات ما يلي:

أولا : نظرية التحليل النفسي :

- نظرية فرويد في التحليل النفسي :

أ – الشخصية :

رأى فرويد أن الشخصية مكونة من ثلاثة أنظمة هي: الهو، والأنا، والأنا الأعلى، وأن الشخصية هي محصلة التفاعل بين هذه الأنظمة الثلاثة.

الهو :

هو الجزء الأساسي الذي ينشأ عنه فيما بعد الأنا والأنا الأعلى، ويعمل الهو وفق مبدأ اللذة وتجنب الألم، ولا يراعي المنطق والأخلاق والواقع، وهو لا شعوري كلية، ويتضمن الهو جزئين، هما:

الأول: جزء فطري يتمثل في الغرائز الموروثة التي تمد الشخصية بالطاقة بما فيها الأنا والأنا الأعلى.

والثاني: جزء مكتسب ويتمثل في العمليات العقلية المكبوتة التي منعها الأنا (الشعور) من الظهور .

الأنا :

- يعمل الأنا كوسيط بين الهو والعالم الخارجي فيتحكم في إشباع مطالب الهو وفقا للواقع والظروف الاجتماعية .
- وهو يعمل وفق مبدأ الواقع .
- ويمثل الأنا الإدراك والتفكير والحكمة والملاءمة العقلية .
- ويشرف الأنا على النشاط الإرادي للفرد .
- ويعتبر الأنا مركز الشعور إلا أن كثيرا من عملياته توجد في ما قبل الشعور،وتظهر للشعور إذا اقتضى التفكير ذلك .
- ويوازن الأنا بين رغبات الهو والمعارضة من الأنا الأعلى والعالم الخارجي،وإذا فشل في ذلك أصابه القلق ولجأ إلى تخفيفه عن طريق الحيل الدفاعية .

الأنا الأعلى :

- يمثل الأنا الأعلى الضمير،وهو يتكون مما يتعلمه الطفل من والديه ومدرسته والمجتمع من معايير أخلاقية
- والأنا الأعلى مثالي وليس واقعي،ويتحه للكمال لا إلى اللذة – أي أنه يعارض الهو والأنا .

- إذا استطاع الأنا أن يوازن بين الهو والأنا الأعلى والواقع عاش الفرد متوافقا،أما إذا تغلب الهو أو الأنا الأعلى على الشخصية أدى ذلك إلى اضطرابها .
- أنظمة الشخصية ليست مستقلة عن بعضها،ويمكن وصف الهو بأنه الجانب البيولوجي للشخصية،والأنا بالجانب السيكولوجي للشخصية،والأنا الأعلى بالجانب الاجتماعي للشخصية .

ب – الشعور واللاشعور وما قبل الشعور :

الشعور :

هو منطقة الوعي الكامل والاتصال بالعالم الخارجي .

وهو الجزء السطحي للشخصية .

اللاشعور :

يكون اللاشعور معظم الشخصية ومن الصعب استدعاؤه لأن قوة الكبت تعارض ظهوره .

وتعبر الرغبات اللاشعورية عن نفسها عن طريق الأحلام وعن طريق أعراض الأمراض العصابية .

ما قبل الشعور :

يتضمن ما هو كامن وما ليس في الشعور ولكن من السهل استدعاؤه إلى الشعور،مثل الذكريات والمعارف .

ج– الغرائز :

الغريزة :

هي القوة التي نفترض وجودها وراء التوترات المتأصلة في الكائن الحي لتحقيق مطالب الجسم والحياة النفسية. وموضوع الغريزة هو الأداة التي تشبع التوتر وهدفها هو القضاء على هذا التوتر.

وقد ركز فرويد على غريزتين أساسيتين، هما : غريزة الحياة (الغريزة الجنسية) وغريزة الموت (العدوان والمقاتلة) .

وقد اهتم فرويد بشكل كبير بالغريزة الجنسية، ورأى أن الإنسان يتحرك وفق مفهومي اللذة وتجنب الألم كما حدد مراحل تطور الغريزة الجنسية خلال نمو الإنسان، ولعل اهتمام فرويد بالغريزة الجنسية هو ما جعل تلاميذه ينشقون عنه في هذه المدرسة،فقد قللوا من أهمية الغريزة الجنسية،وإن لم ينكروا دورها في حياة الإنسان .

د– النواحي الاجتماعية والثقافية :

يرجع فرويد معظم العوامل الاجتماعية إلى دوافع غريزية،فيرجع الاضطرابات العاطفية مثلا للغريزة الجنسية،والحرب إلى غريزة

الموت،والإبداع إلى إعلاء الغريزة الجنسية

نظرية أدلر :

كان أدلر أحد تلاميذ فرويد في مدرسة التحليل النفسي،لكنه بعد ذلك انفصل عنه وكانت له بعض آرائه الخاصة . وأهم مبادئ نظريته:

مبدأ القصور:

وقد تطور هذا المفهوم من القصور العضوي الذي يدفع الكائن الحي إلى التعويض، إلى القصور في الجنس الذي يؤدي إلى النزوع إلى الرجولة،وأخيرا إلى المفهوم العام الذي يرى فيه أدلر إن الكائن الحي يولد ولديه قصور يسعى في حياته لتعويضه .

مبدأ السيطرة:

وقد كان أدلر يأخذ بهذا المبدأ على أساس القوة في الجنس،ثم تخلى عن هذا الرأي وأصبح يفسر من خلاله العدوان،وطوّر هذا المفهوم إلى القوة وأخيرا أصبح هذا المفهوم يعبر عن السيطرة على الذات .

مبدأ أسلوب الحياة:

وهو الذي ينتج عن تفاعل البيئة الخارجية مع الذات الداخلية،وهو يتوقف على القصور الذي يعانيه الفرد،ومدى تأثره به،وللتشجيع أثر كبير في التغلب على القصور وتعويضه والوصول إلى السيطرة،ويتكون أسلوب الحياة في سن الخامسة أو السادسة ويكون إلى حد ما ثابتا فالذي يتغير فيه هو طريقة التعبير عنه.

مبدأ الذات الخلاقة :

وهي التي يكون لها السيادة على بناء الشخصية،فالكائن الحي ليس مجرد عوامل وراثية بل إن الذات الخلاقة هي ما يسعى إلى الوصول إليه،وهي التي تكون وراء أسلوب الحياة .

مبدأ الأهداف الوهمية:

وهي ما يعبر عن الغائية،أي أن الكائن الحي كما يتأثر بالماضي فإنه يجب أن يحدد أهداف توجه أسلوب حياته .

مبدأ الميل إلى الاجتماع:

وهو يأتي مباشرة بعد الميل إلى القوة،ومن أهم آثاره نمو الخلق والتفكير والمنطق والجماليات، أي أن الطفل منذ صغره بحاجة إلى التواصل مع الآخرين والتعبير عن ذاته

ثانيا : النظرية السلوكية :

تسمى هذه النظرية أحيانا بنظرية المثير والاستجابة والشخصية في إطار هذه النظرية هي: التنظيمات أو الأساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبيا التي تميز الفرد عن غيره من الناس ولمفهوم العادة قيمة كبيرة في النظرية السلوكية،باعتبار العادة رابطا بين المثير والاستجابة .

وقد اهتمت هذه النظرية بتحديد الظروف التي تؤدي لتكوين العادات وانحلالها أو إحلال أخرى محلها. ويرى بي إف سكينر وكذلك جون بي واتسون أن الشخصية تتكون عبر دمج يحدث بين الإنسان والبيئة المحيطة

به، وقد بحثت النظريات عن خبايا السلوكيات التي يمكن قياسها، متجاهلة تمامًا كل تلك النظريات السابقة التي اهتمت بالأفكار والمشاعر والمزاج، باعتبار أن تلك الأشياء لا يمكن قياسها بصورة محددة.

وقد أبرزت النظرية أهمية الباعث أو الدافع في دفع السلوك، والعادة وفقا لهذه النظرية هي:

– تكوين مؤقت وليس تكوينا دائما .

– عادات متعلمة ومكتسبة وليست موروثة .

ومن خلال ذلك نستنتج أن بناء الشخصية يمكن أن يتعدل أو يتغير .

ثالثا : المدرسة الإنسانية :

ركزت تلك النظرية المقسمة لقسمين، ومن بين نظريات الشخصية في الصحة النفسية، على مفاهيم شديدة الخطورة، مثل الإرادة الحرة والوعي الشخصي وكذلك علم النفس التنموي، لتكشف عن كيفية تحقيق كل شخص لأهدافه، عبر نظريتي روجرز وماسلو التاليتين:

– يرى كارل روجرز أن الإرادة الحرة هي ما تشكل الشخصية، وأن النزعة لتحقيق الذات هي الدافع الأقوى وراء السلوك الإنساني.

– ويشير إبراهام ماسلو إلى أن الإنسان يتحفز بواسطة احتياجاته، التي تبدأ بالطعام والشراب، وتصل للحاجة إلى تحقيق الذات.

هذا وتركز المدرسة الإنسانية على نظرية الذات التي وضعها كارل روجرز .

الذات :

هي كينونة الفرد التي تنفصل عن المجال المدرك، وهي تنمو نتيجة تفاعل الفرد مع مجتمعه والخبرات التي يمر بها .

مفهوم الذات :

هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات ويعتبره الفرد تعريفا نفسيا لذاته .

وهناك ثلاثة مفاهيم للذات :

١ - مفهوم الذات المدرك :

ذات الفرد كما يتصورها هو .

٢ - المفهوم الاجتماعي للذات :

الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها عنه ويتمثلها في تفاعله معهم .

٣ - المفهوم المثالي للذات :

وهي الصورة المثالية التي يريد الفرد أن يكون عليها .

وظيفة مفهوم الذات هي تنظيم خبرات الفرد المتغيرة بسبب :

- التفاعلات الاجتماعية .

- الدافع الداخلي لتحقيق الذات

- إن مفهوم الذات هو أهم من الذات الحقيقية للفرد .

- إن الفرد يسعى دائما لتحقيق ذاته،وتكوين مفهوم إيجابي عنها .
- مفهوم الذات مفهوم شعوري،بينما تشتمل الذات نفسها عناصر لا شعورية قد لا يعيها الفرد .

الخبرة :

هي كل موقف يعيشه الفرد في زمان أو مكان معين ويتفاعل معه وينفعل به، ويؤثر فيه ويتأثر به. والخبرات التي تتوافق مع مفهوم الذات تؤدي لراحة الفرد وتوافقه النفسي، بينما الخبرات التي لا تتوافق مع مفهوم الذات،أو تتعارض مع المعايير الاجتماعية تدرك على أنها تهديد للفرد،وتسبب توتره وسوء توافقه، فيعمل الفرد على تجاهلها أو تشويهها.

الفرد :

للفرد دافع مستمر لتحقيق الذات وتقدير الذات والتقدير الاجتماعي من قبل الآخرين وقد يصدر عن الفرد سلوك لا يتفق مع مفهومه عن ذاته،نتيجة للخبرات التي مر بها أو للحاجات العضوية غير المقبولة،ومثل هذا السلوك الذي لا يكون مطابقا لمفهوم الذات يجعل الفرد ينفصل عنه مما يسبب له التوتر وسوء التوافق

التطورات التي أدخلت على نظرية الذات :

أدخل فيرنون إضافة جديدة للنظرية،فوضح أن الذات لها عدة مستويات :

المستوى الأعلى:

هي الصورة التي يعرضها الفرد عن ذاته للمعارف والغرباء.

الذات الشعورية الخاصة:

هي الذات التي يشعر بها الفرد ويعبر عنها ويكشفها لأصدقائه الحميمين .

الذات الخاصة:

هي أسرار الفرد التي تكون في الحد البيني بين الشعور واللاشعور،وتكون عرضة للاندثار لكنها لا تطمر نظرا لأهميتها في حياة الفرد وتتكون محتويات هذه الذات من مواد غير مرغوبة محرمة أو محرجة أو مخجلة أو معيبة أو مؤلمة.

الذات البصيرة :

هي الذات التي يتحقق منها الفرد عندما يكون في موضع تحليل شامل لشخصيته .

الذات العميقة أو المكبوتة :

وهي التي لا يمكن الوصول إليها إلا بطرق نفسية خاصة يقوم بها الأخصائيون النفسيون.

نظرية الإدراك الاجتماعي

يبدو تكوين الشخصية وفقًا لتلك النظرية، معتمدًا على التعلم بالملاحظة والكفاءة الذاتية علاوة على القدرات الإدراكية، حيث يعتبر

ألبرت باندورا هو العالم المؤمن بأسس تلك النظرية، القائمة على التعظيم من شأن التعلم الاجتماعي أو التعلم بالملاحظة، علاوة على التشديد على دور الاعتقادات الخاصة في التأثير على القدرات.

النظريات البيولوجية

في تلك النظرية الخاصة من نظريات الشخصية في الصحة النفسية، يتلخص الاعتقاد السائد لدى الخبراء المؤسسين لها في أن العوامل الوراثية هي المسؤول الأبرز عن صفات الشخصية.

يعد هانز آيزينك صاحب الفضل في إبراز إحدى نظريات السمات؛ ليكشف عن اعتقاده بأن الدور البيولوجي الذي يلعبه هرمون التوتر المعروف بالكورتيزول، يصل إلى حد قيادة الشخصية، في إشارة إلى الشخص الانطوائي يعاني من سيطرة الكورتيزول وتجنب التنبيه، بعكس الشخص الانبساطي الراغب في الإثارة والتحفيز.

نظريات السمات

ينصب تركيز علماء النفس وراء تلك النظريات، على تعريف ووصف وقياس السمات، المسؤولة عن تكوين شخصية الإنسان، حيث تتفق آراء الخبراء التالية على أن فهم السمات الشخصية يعني إدراك طبيعة الاختلافات بين البشر.

تكشف نظرية هانز آريزنك عن أبعاد الشخصية الثلاثة من وجهة نظره، وهي الانطوائية والانبساطية، الاستقرار العاطفي والعصابية، والذهانية.

تبرز نظرية رايموند كاتيل دور ١٦ سمة شخصية في تحديد الاختلافات بين البشر.

قدمت نظرية روبرت آر ماكراي وبول كوستا عناصر الشخصية الخمسة، وهي الانبساطية والعصابية والانفتاح تجاه التجارب والوفاق والضمير الحي.

الفصل الثاني والعشرين

جوانب الشخصية



هناك جوانب للشخصية الإنسانية يجب أن تعمل بتناغم، حتى لا تكون الشخصية نشاز وبالتالي تكون غير سوية.

وهذه الجوانب هي:

١- الجانب العقلي

٢- الجانب الجسمي

٣- الجانب الانفعالي

٤- الجانب الاجتماعي

وما يهمنا في هذا السياق هو الجانب الانفعالي لما له من أهمية في تكوين الشخصية إذ يدخل في تكوين قيم واتجاهات الفرد، وأيضا لما له من تأثير سلبي وإيجابي في الجانب الاجتماعي والجسمي للفرد.

والانفعال هو حالة وجدانية ثائرة تعتري الفرد وتصاحبها مجموعة من التغيرات الخارجية مثل اصفرار الوجه وارتجاف اليدين وتغيرات داخلية كاضطراب إفرازات الجهاز الغدي واضطراب الجهاز التنفسي وجهاز

الدوران وقد لا تظهر هذه المصاحبات في الحالات الانفعالية المعتدلة.

وحالة الانفعال تكون سريعة ومفاجئة, وتشكل أزمة عابرة يتوقف طول مدتها على عمقها، وعلى علاقة أسبابها بأهداف الفرد ودوافعه. والانفعالات على مختلف درجاتها تكون على نوعين، هما: انفعالات الفرح وانفعالات الحزن، ولذلك كانت الحياة زاخرة بالانفعالات, فالفرد الذي لا يعيش حالات السرور والغضب والفرح والحزن والخوف والرهبة، لم يوجد بعد.

للانفعالات أهمية بالغة في تركيب شخصية الفرد فهي تدخل في اتجاهاته وعواطفه وقيمه وتكون ركنا أساسيا من دوافع سلوكه بالإضافة إلى آثارها سواء السلبية أو الإيجابية في الجانب الجسمي والعقلي والاجتماعي من جوانب شخصية الفرد.

جوانب الحالة الانفعالية:

عند تحليل أي حالة من حالات انفعال الفرد كالغضب أو الخوف مثلا، يتبين أنها تشمل ثلاثة جوانب هي:

الأول: جانب شعوري خاص بالفرد المنفعل لا يستطيع الإحاطة به من قبل أي شخص آخر، وان شعور الفرد يختلف من حالة إلى أخرى وفقا لنوع الانفعال الذي يحصل فيها. والطريقة المناسبة لدراسته من قبل الآخرين هي طريقة التأمل الباطني (الملاحظة الذاتية) وهو هذا الجانب هو الذي يميز بين انفعال وآخر.

الثاني: جانب خارجي ظاهر ويشمل الحركات والتعبيرات والألفاظ التي

يقوم بها الفرد المنفعل وهذا الجانب هو وسيلة الآخرين في الحكم على انفعالات الشخص المنفعل رغم عدم دقته وعدم إحاطته بالحالة الانفعالية. فاذا وجدنا طفلا منفعلا نستطيع عن طريق تعبيراته وألفاظه أن نحدد انفعاله ولكن لا نستطيع معرفة الأسباب بدقة ولا نستطيع معرفة عمق مشاعره الشخصية أو درجة صدقها.

الثالث: جانب داخلي فسيولوجي يشمل اضطراب إفرازات الجهاز الغدي وعدم انتظام دقات القلب وارتفاع أو انخفاض ضغط الدم وسرعة التنفس وهذا الجانب أيضا لا يختلف كثيرا من حالة انفعالية إلى أخرى فدقات قلب التلميذ الناجح بتفوق غير منتظر تزداد كما تزداد دقات قلب الطفل الراسب رسوبا غير متوقع.

أسباب حدوث الانفعالات:

مهما اختلفت وتعددت عوامل انفعالات الفرد وأسبابها فإنها ترتبط بأحد المواقف الآتية:

١- عندما يمنع فجأة عن إشباع حاجة من حاجاته الملحة، فمثلا منع الجائع من الطعام والعطشان من الماء يؤدي إلى انفعاله, وتكون شدة انفعاله موازية لشدة حاجته, ونلاحظ في المدرسة أن الطفل الذي يشعر بالحاجة إلى تأكيد ذاته عن طريق المشاركة في الدرس ينفعل عندما لا يسمح له المعلم بالمشاركة.

٢- عندما يستثار أحد دوافعه بصورة مفاجئة غير متوقعة لأن الفرد في

هذه الحالة يصعب عليه التصرف الملائم للموقف الطارئ. فالطفل الذي يكون بالقرب من أمه يشعر بالأمان، فاذا تركته فجأة وأسرعت بعيدة عنه فان حاجته للأمن قد استثيرت بصورة مفاجئة وهذا يؤدي إلى انفعاله.

٣- عندما تشبع حاجة من حاجاته بصورة مفاجئة غير متوقعة فالطفل الذي يحتاج إلى امه ولكنه لا يتوقع رؤيتها قبل نهاية الدوام فان ظهورها أمامه يؤدي إلى انفعاله انفعالا سارا.

طرق تعلم الانفعالات:

١- التقليد أو المحاكاة:

من السهل على من يتابع سلوك الأطفال أن يلمس في حياتهم الأولى, في السنتين الأولى والثانية, فالسلوك التقليدي الذي يقومون به لمحاكاة أقوال وإشارات وحركات من يحيط بهم من الكبار، يكون ملحوظا. فاذا لاحظ الطفل تقزز امه من رؤية بعض المناظر, فانه يقوم هو بذلك عندما يراها ويؤدي نفس الحركات وتظهر على وجهه التعبيرات نفسها.

ومن الأمور الشائعة في الوقت الحاضر ما يتعلمه الأطفال في هذا المجال من خلال متابعتهم لبعض برامج التلفزيون. ومن هذا المنطلق نرى ضرورة تجنب مشاهدة الأطفال للمواقف المخيفة أو المؤلمة, كما نرى ضرورة تجنبهم للجوانب السيئة في المجال العائلي والاجتماعي.

٢- الارتباط الشرطي:

ويتم تعلم الانفعالات في هذه الطريقة بالاعتماد على ارتباط مثير يؤدي الى الانفعال بمثير اخر محايد لم يحصل ارتباطه قبل ذلك بالانفعال وان هذا الارتباط يؤدي بالتالي اي بعد ظهورهما سوية لمرات عدة الى ان يكتسب المثير الجديد الذي كان محايدا قوة استدعاء الاستجابة الانفعالية, ومن الامثلة الواقعية لهذا النوع من التعلم ما يحصل من خوف الاطفال من الممرضات. فالممرضة منبها محايدا اي ان الممرضة لاتثير خوف الطفل قبل ان ترتبط رؤيتا بالم الابرة في جسمه. فزرق الابرة وما يصاحبه من الم قد يرتبط مرات عديدة برؤية الممرضة وبعد ذلك فان الممرضة تستدعي الاستجابة الانفعالية.

٣- الفهم والادراك :

وهذا يعني ان الانفعالات تاتي بسبب تفسيرات بعض المواقف والتوصل الى ما يؤدي الى الانفعال. فتفسير ما يسببه اكل الاطعمة الملوثة من امراض واخطار يثير خوف الذي تناولها خطا. كما قد يؤدي منظر الاسلاك الكهربائية المكشوفة قريبا من الفرد الى خوفه, على الرغم من انه لم يتعرض لاثارها من قبل.وعن طريق الفهم تعتمد تربية الام والمعمة في توجيه الطفل حتى يستطيع ان يصل الى المستوى الذي يعتمد فيه على خبراته في تجنب الحالات الانفعالية المؤلمة وتحقيق المواقف الانفعالية الايجابية من الفرح والمسرات.

انواع الانفعالات

١ – الخوف:

إن الخوف هو حالة انفعالية تتميز بالانكماش او الانسحاب وقد تصل الى درجة الهروب الحركي المباشر او الرمزي غير المباشر. والخوف يكون عند الفرد على شكل استعداد عام ولكنه بالتدريج يرتبط ببعض المواقف او الافراد او المفاهيم والمبادئ. ففي عمر السنتين يستثير انفعال الخوف عند الاطفال الافراد الغرباء والاصوات العالية ورؤية بعض الحيوانات ثم تتغير هذه الانفعالات في درجتها او في موضوعاتها بتقدم العمر حتى تنشا المخاوف المتخيلة والوهمية والخرافية وكذلك المخاوف العملية كالخوف من الموت او من النار او حوادث السيارات.ويستمر الحال حتى تكون مخاوف المراهقين مترکزة على الامور المعنوية كالخوف من الفشل او الاهانة وغيرها وقد تتغير بتقدم العمر بعد المراهقة حتى تصل الى المخاوف المرضية والمخاوف الاجتماعية والمخاوف من المستقبل.

وللخوف مظاهر جسمية وحركية ظاهرة يمكن ملاحظتها والاعتماد عليها في معرفة الحالة ومعرفة درجة شدتها وقد تحمل المهتم بالشخص الخائف الى اتخاذ الموقف المناسب والمعالجة اللازمة.

١- الغضب :

وهو حالة انفعالية تظهر اثارها على الفرد وتكون في بداية حياة الطفل، وبذلك يظهر الغضب كسلوك انفعالي قبل ظهور الخوف. ولكنه في ممارسته يخضع للتعلم منظروف الحياة المحيطة بالطفل ونوع المعاملة التي

يتلقاها ذويه والقائمين على تربيته. فقد يتعلم الطفل ان الغضب يؤدي الى استجابة الأم إلى إزالة أسبابه أو يتعلم أن الغضب يجلب انتباه الآخرين ويحملهم على التقرب منه, فيحصل على ما يريد ويحقق ما يحتاج.

ومن الدراسات التي تابعت غضب الطفل توصلت إلى بعض أسبابه, ومنها إهمال الكبار له, حمله على الاستحمام واللبس, أخذ اللعب منه, تركه وحيدا.

ومن خصائص الغضب عند الطفل أن يكون سريعا وفوريا وتصل إلى أقصى حدتها في العام الثالث والرابع من عمره ومن سماته أنيكون غضب الطفل غير متسق مع عوامله وأسبابه فقد يثور الطفل بسبب تافه أكثر من ثورته لسبب خطير, وهذا ناتج عن ضعف في إدراكه للمواقف والنتائج المتعلقة بها.

٣-الغيرة :

هذا الانفعال من الانفعالات المركبة التي سبق أن وضحنا طبيعتها قبل قليل. أي أن في تركيب الغيرة تدخل انفعالات متنوعة. كالغضب والاستياء والاهمال والقسوة ويكون هذا الانفعال عادة مرتبط بمشاعر النقص وبخاصة في الجانب الاجتماع حيث يعمد الفرد إلى مقارنة حالته بالآخرين.

والغيرة تظهر عند الطفل بشكل واضح قياسا إلى الكبار. فقد تلاحظ الأم تصرفات ابنتها بعد أن تلد طفلا جديدا.

ويتمثل سلوك الغيرة بعدة تصرفات:كالعزوف عن الطعام, مص الاصابع, والتبول على الملابس,الهجمات العدوانية على الاصغر منه.

والغيرة لا تقتصر على الصغاربل تشمل كل الاعمار ومن التصرفات المعروفة عند الكبار والمرتبطة بالغيرة التشاجر وايقاع الاذى بالخرين والتهكم عليهم والاستهزاء بهم وغيرها من التصرفات التي تختلف باختلاف ثقافة الفرد واختلاف الفرص المتاحة مام الفرد للتعبير عن انفعالات الغيرة.

٤-الفرح والسرور:

ويقصد بها الحالات الانفعالية التي تسببها المواقف السارة والمفرحة وتتجلى هذه الانفعالات منذ الأشهر الأولى من حياة الطفل الرضيع وتظهر على شكل ابتسامات وعلامات تدل على الانشراح وتتغير مع نمو الطفل ، ولكنها تستمر على أن تكون هذه الانفعالات مصدرا لتعبيرات مختلفة كاللعب والغناء والضحك, وبتقدم العمر يقوم الفرد بالتعبير عن ذلك باساليب تناسب مركزه وثقافته كالنكتة والدعابة وغيرها.

النضج الانفعالي:

من أهم أهداف التربية العائلية والمدرسية. تحقيق مستويات عالية من النضج الانفعالي للاطفال لأنه من اهم مقومات تكامل شخصية الفرد ونجاحه في الحياة. والنضج الانفعالي المطلوب يتميز الفرد الحاصل عليه بالخصائص الاتية:

١- أن لا تثيره المثيرات التافهة التي تثير الأطفال والمرضى. مثل النقد البسيط والمداعبة والمزاج. أو عدم تحقيق بعض الرغبات العابرة. والحياة الاجتماعية الناجحة في البيت والمدرسة تساعد على التخلص من ذلك.

٢- من خصائص الفرد الناضج انفعاليا أن يكون متحررا من الاتجاهات الصبيانية كالانانية والاتكالية وعدم تحمل المسؤولية. وعلى البيت والمدرسة أخذ ذلك بنظر الاعتبار عند التعامل مع الطفل من أجل أن يخطو الخطوات المناسبة على طريق التحرر من هذه الاتجاهات الطفلية وذلك بالاعتماد على اقامة الانشطة التعاونية والانشطة التي تعتمد على الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

٣- التعبير عن الانفعالات بأساليب متزنة بعيدة عن التصرفات البدئية متناسبة مع مثيراتها فالناضج انفعاليا يستجيب للمثير البسيط استجابة بسيطة معتدلة ويستجيب للمثير المهم استجابة قوية تناسبه وعلى العكس نجد الفرد المضطرب انفعاليا قد يستجيب استجابة قوية لمثير تافه لا يستحقها.

٤- من خصائص نضج الفرد انفعاليا قدرته على ضبط نفسه في المواقف الانفعالية بحيث تكون استجابته خالية من التهور والاندفاع. كما أنها لا تعيش معه مدة اطول من المدة المناسبة.

٥- من خصائص الفرد الناضج قدرته على تاجيل اهدافه ولذاته ورغباته الانية من اجل الحصول على تحقيق أهداف أسمى وأفضل في المستقبل. أما الطفل والشخص الذي لم ينضج انفعاليا فإنه يخضع لرغبته في ممارسة أمور حتى وإن قادته للمتاعب في المستقبل.

٦- من خصائص النضج الانفعالي أن يكون الفرد غير متردد ومتذبذب بين حالتين انفعاليتين متناقضتين كالفرح الشديد والحزن الشديد أو بين الاندفاع المتهور والانسحاب الجبان.

إن من واجب المدرسة في المراحل الأولى من السلم التعليمي في رياض الأطفال والمدارس الابتدائية أن يراقبوا بحذر خطوات النضج الانفعالي وان يعلموا م استطاعوا على الوقاية من تخلخله واضطرابه والمعالجة السريعة لبعض معوقاته عند الطفل مستعينين بالأنشطة العلمية والممارسات الفعلية دون الاقتصار على النضج والإرشاد فقط.

الدافعية والشخصية



يحظى موضوع الدافعية باهتمام بالغ من قبل الكتاب و الباحثين السلوكيين وخاصة علماء النفس، حيث يعتبر الكثيرون الدافعية عملية نفسية رئيسية تشكل أهم محور و مرتكز في المدخل النفسي. وقد حظيت الدافعية بالعديد من التعريفات والتي منها :

(١) اهتمام مستمر للوصول إلى حالة من تحقيق الهدف ناشئة عن حافز طبيعي، وهو اهتمام يشحن و يوجه و يختار السلوك.

(٢) مقدار الرغبة والنزوع في بذل جهد لأداء الواجبات و المهمات الدراسية بصورة جيدة.

(٣) سعي الفرد لتركيز الجهد والانتباه واستمرارية النشاط و المثابرة عند القيام بالأعمال الصعبة و التغلب على العقبات بكفاءة في أسرع وقت، و أقل جهد، والرغبة المستمرة في النجاح لتحقيق مستوى طموح مرتفع.

(٤) تهيؤ ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مجرى سعي الفرد ومثابرته في

الإشباع وذلك في المواقف التي تتضمن تقويم الأداء في ضوء محدد للامتياز ويقاس بالاختبار المستخدم في الدراسة .

(٥) استثارة السلوك و تنشيطه و توجيهه نحو هدف معين

(٦) حالة داخلية لدى الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمراره وتوجيهه نحو هدف معين.

ومن التعريفات السابقة للدافعية يمكننا تعريفها بأنها منبع للطاقة الداخلية التي توجه سلوك الفرد، وهذا السلوك يتسم بالاستمرارية والنشاط والمثابرة من أجل تحقيق هدف معين.

مكونات الدافعية :

إن الدافعية عملية تتكون من تفاعل مجموعة من المكونات التمايزية والتكاملية التي نجدها عند كل أفراد الجنس البشري من حيث النوع لكنها تختلف من حيث درجتها بين فرد وفرد آخر، ومن بين هذه المكونات نذكر ما يلي:

(١) المكون الذاتي:

يتضمن المكونات الخاصة بالجانب المعرفي والانفعالي والفسيولوجي للشخص.

(٢) المكون الموضوعي:

ويشتمل على المكونات التي تتعلق بالجانب الذاتي للفرد، مثل المكونات المادية سواء كانت فيزيائية أو كيميائية أو بيولوجية وكذلك

المكون الاجتماعي. وبالتالي فإن الدافعية تنتج عن تفاعل هذه المكونات بحيث أنه إذا حدث اختلاف في درجات تفاعل هذه المكونات أدى إلى اختلاف الدافعية من شخص إلى أخر.

تصنيف الدوافع:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون عند تقسيمهم لأنواع الدوافع المختلفة ومن هذه التقسيمات ما يلي:

١- التصنيف الذي يميز بين الدوافع الوسيلية والدوافع الاستهلاكية:

إن الدافع الوسيلي هو الذي يؤدي إشباعه إلى الوصول إلى دافع أخر، أما الدافع الاستهلاكي فوظيفته هي الإشباع الفعلي للدافع ذاته.

٢- تصنيف الدوافع طبقا لمصدرها إلى ثلاثة فئات:

أ- الفئة الأولى:

وتتمثل في دوافع الجسم وترتبط بالتكوين البيولوجي للفرد و تساهم في تنظيم الوظائف الفسيولوجية، ويعرف هذا النوع من التنظيم بالتوازن الذاتي، ومن هذه الدوافع الجوع والعطش والجنس.

ب- الفئة الثانية:

وتشمل دوافع إدراك الذات من خلال مختلف العمليات العقلية وهي التي تؤدي إلى مستوى تقدير الذات وتعمل على المحافظة على صورة مفهوم الذات ومنها دافع الإنجاز.

ج- الفئة الثالثة:

الدوافع الاجتماعية، والتي تختص بالعلاقات بين الأشخاص و منها دافع السيطرة.

٣- تصنيف الدوافع طبقا لنظرية "ماسلو" في الدافعية الإنسانية:

قدم "ماسلو" تنظيما هرميا للدوافع في عدة مستويات هي على التوالي:

- حاجات فسيولوجية.
- حاجات الأمن.
- حاجات الانتماء والحب .
- حاجات تقدير الذات.
- حاجات تحقيق الذات.
- حاجات الفهم و المعرفة.

وقد أوضح ماسلو في نظريته عن الدافعية أن هناك نوعا من الارتقاء المتتالي للحاجات حيث ترتقي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى حسب درجة أهميتها بالنسبة للفرد .

ولا يتحقق التقدم نحو حاجة تقع في مستوى أعلى من هذا المدرج إلى بعد إشباع الحاجات التي تقع في المستوى الأدنى منها، وعلى الرغم من أن الدافع للإنجاز لا يوجد مباشرة في مدرج ماسلو فإنه يقع ضمن حاجات تقدير وتحقيق الذات، حيث تعد دافعية الإنجاز مكونا أساسيا يسعى الفرد نحو تحقيق ذاته فهو يشعر بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وفيما يحققه

من أهداف وفيما يسعى إليه من أساليب تضمن حياة أفضل.

٤ - تصنيف الدوافع في ضوء المنشأ:

وهو من أكثر التصنيفات شيوعا واستخداما حيث تنقسم الدوافع إلى فئتين:

- الفئة الأولى: تشتمل على الدوافع فسيولوجية المنشأ، ويطلق عليها الدوافع الفسيولوجية أو الأولية ومنها دافع الأمومة.
- الفئة الثانية: تتضمن الدوافع الاجتماعية التي يكتسبها الفرد من البيئة والإطار الحضاري الذي يعيش فيه، وتتأثر بالسياق النفسي والاجتماعي للفرد، ويطلق عليها البعض أحيانا الدوافع السيكولوجية ومن أمثلتها دوافع: الإنجاز – الاستقلال – التملك وحب الاستطلاع.

ويؤكد رايس على أن هناك ستة عشرة دافعا هي التي تحدد سلوكنا في هذه الحياة، وهي التي تمنح لوجودنا المعنى والأهمية ويرى أن أربعة عشرة دافعا منها هي دوافع موروثة بينما اثنان فقط يكونان من نتاج البيئة التي نعيش فيها.

والدافع يعرف على انه حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو هدف محدد. أي أنها قوة محركة منشطة وموجهة في وقت واحد، وتقسم الدوافع إلى عدة أقسام وهي:

١ –الدوافع الفطرية

٢– الدوافع المكتسبة

٣- الدوافع الشعورية

٤- الدوافع اللاشعورية

ويقسم رايس الدوافع إلى ستة عشرة دافعا وتشمل في جوهرها على الدوافع السلوكية التالية:

١- السلطة أي الطموح نحو النجاح والإنجاز والقيادة والتأثير.

٢- الاستقلالية أي الطموح نحو الحرية والاكتفاء الذاتي والسيادة.

٣- الفضول أي الطموح نحو المعرفة والحقيقة.

٤- الاعتراف أي الطموح نحو التقبل الاجتماعي والانتماء والتقدير الإيجابي للذات.

٥- النظام أي الطموح نحو الثبات والوضوح والتنظيم الجيد.

٦- التوفير أي الطموح نحو تجميع الحاجات والممتلكات المادية.

٧- الإخلاص أي الطموح نحو الولاء والاستقامة الأخلاقية والطبائعية.

٨- المثالية أي الطموح نحو العدالة الاجتماعية والقانونية.

٩- العلاقات أي الطموح نحو الصداقات والسرور والبهجة.

١٠- العائلة أي الطموح نحو بناء عائلة وبصورة خاصة نحو تربية الأولاد.

١١- المكانة أي الطموح نحو الصيت الاجتماعي ونحو الثروة والألقاب.

١٢- الانتقام أي الطموح نحو المنافسة والصراع والعدوانية والثأر.

١٣- الرومانسية أي الطموح نحو الحياة والمتعة والجمال.

١٤- التغذية أي الطموح نحو الطعام والغذاء.

١٥- النشاطات الجسدية أي الطموح نحو اللياقة الحركة.

١٦- الهدوء أي الطموح نحو الاسترخاء والأمان الانفعالي.

هذه هي الدوافع والرغبات والقيم الستة عشرة التي تحدد نمط حياتنا، وكذلك تعطي معنى وأهمية للحياة. والدارس لها يلحظ أن أربعة عشرة دافعا من أصل ستة عشرة هي دوافع موروثة، أي قد نشترك فيها مع الحيوان باستثناء دافعي الاعتراف والمثالية، فهما من نتاج البيئة التي نعيش فيها، لكن لا نستطيع أن نضخم دور الوراثة ونحيد عن دور البيئة لأن كيفية إشباعنا لهذه الدوافع تؤثر عليها الثقافات المتنوعة والتأثيرات الاجتماعية والخبرات الفردية.

ويعطي العالم النفسي رايس أهمية كبيرة للأسس الفردية إذ لا يوجد دافع واحد مشترك بين شخصين ويتبناه شخصان. ورايس لا يهتم بمدى تشابه الناس في هذه الدوافع بل يهتم بدرجة اختلافهم فيها. وهو كذلك يقول أن الإنسان لا يستطيع أن يختزل دوافعه إلى عدد محدد من الدوافع كالبقاء البيولوجي أو البحث عن اللذة أو السلطة أو تحقيق الذات، فعلى سبيل المثال فإن السعادة التي نبحث عنها ونتمناها، هي في حد ذاتها ليست بدافع، بل هي نتاج جانبي تتكون عندما أحقق أو أشبع كثير من الدوافع والقيم.

ولذلك يجب أن نفرق ما بين سعادة المتعة وسعادة القيم، فسعادة المتعة تأتي دائما مقترنة مع الخبرات المفرحة أو المتعة مثلا كما يستمتع الإنسان بحفلة أو يقضي يوما جميلا، وعلى العكس من سعادة القيم وهي المنبعثة عن قيم الحياة والتي تعطي معنا حقيقيا لها، ولا يشعر الفرد بسعادة مستمرة إلا أولئك الذين يعرفون دوافعهم الحقيقية وأسس حياتهم، ويجعلونها تثمر خلال الحياة.

ومن هنا، فالسعادة الحقيقية موجودة عند كل إنسان بعيدا عن الثروة والمكانة الاجتماعية أو الجاذبية. وأن كل إنسان يمتلك نفس الفرصة ليوجه حياته نحو القيم التي تشعره بالرضا وان تكون للحياة معنى. بل حتى الدافع الداروني وهو البقاء من أجل الحياة وعلى أساس موروث ودافع مطلق جعل هذا الرأي يتسبب في وجود مأزق في دراسة الدوافع في علم النفس، لأن مجرد البقاء في الحياة هو خيار وليس أساس له جانب بيولوجي تمليه علينا حياتنا الموروثة.

فالحياة في حد ذاتها، ليست هي غايتنا بل هي التي تحقق لنا ما هو ذي قيمة، وهذا ما يخبرنا به الناجون من معسكرات الاعتقال وممن خرجوا من زنازين الأمن العامة، لقد بقوا أحياء ليس لأنهم اتبعوا غريزة بيولوجية بل هم تمكنوا من الحفاظ على حياتهم لأنهم حافظوا على قيم جعلت من حياتهم ذات معنى على الرغم من كل الرعب والتعذيب الذي عانوه.

وكذلك تخبرنا دراسات الدوافع عن الكثير من النتائج حول التربية والأسرة، وهي الدراسات التي انتقدت النظام التعليمي لأنه يعتقد أن للأطفال نفس الفضول ويمتلكون بطبعهم نفس القدرات للتعلم إلا أن النتائج تظهر بوضوح مدى الاختلاف في المتعة عندما يشعرون بالأشياء الجديدة. ولهذا قد يكون الطفل ذكيا إلا أنه ليس لديه رغبة في الذهاب إلى المدرسة على الرغم من التسليم بصحة مقولة أنه لولا التعليم لما حدث النمو، فإذا بالمعلمين والوالدين يخطئون خطأ فادحا من خلال برامج إعادة التأهيل.

الفصل الرابع والعشرين

أنماط الشخصية



إن المحاولات الأولى في دراسة أنماط الشخصية جاءتنا من محاولة الفيلسوف أبقراط الذي كان يرى أن الأمزجة تعود إلى أنواع وأنماط الشخصية، فقسمها إلى النمط البلغمي والسوداوي والصفراوي والدموي، كما حاول أن يفهم الشخصية الإنسانية في ضوء هذا التقسيم. وأن يربط الأنماط برؤيته الفلسفية.

بعد ذلك جاءت محاولات شولدون وكرتشمر اللذان درسا نمط الشخصية حسب البنية فهناك المكتنز وهناك النحيف وهناك الرياضي، وهؤلاء كلهم يمتلكون صفات، ومن خلالها يمكن تفسير الشخصية، وأما فرويد فقد قسم الشخصية إلى أنماط أخرى، منها الشخصية الشهوانية الجنسية والوسواسية والنرجسية، وأيضا قسمها إلى النمط الفموي والشرجي والقضيبي والجنسي.

أما كارل جوستاف يونج فقد قسمها إلى النمط الانبساطي و النمط الانطوائي، وأما العالم ادلر فقد جعل من الترتيب الولادي دور مهم في تكوين صفات الشخصية فقسمها إلى نمط المولود الأول ونمط المولود الثاني

ونمط المولود الثالث، ثم تأتي بعدهم كارين هورني لتقوم بتقسيم أنماط الشخصية إلى ثلاث وهي النمط المذعن والنمط العدواني والنمط المنعزل.

ونستعرض أشهر أنماط الشخصية:

١-الشخصية الفصامية أو الشيزوفرينية:

إن كلمة شيزوفرينيا تعني انقسام العقل، وهي تنتشر بين الرجال والنساء على حد سواء، وتكون بين الأعمار من **١٥**سنة وحتى**٤٠** عاما، وتتسم الشخصية الفصامية بالانطواء والعزلة والانفصال عن الواقع وعدم الرغبة في العلاقات الحميمة والميل إلى الهوايات والأنشطة الفردية ولا يتأثر عادة بنقد الآخرين كما يتصف ببرودة المشاعر والانفعالات، وبما أنهم منعزلين عن العالم فإن لهم أساليبهم المختلفة في التفكير لانهم يستمدون أفكارهم مما يقرؤون وما تمليه عليهم آراؤهم، وذلك لقلة اتصالهم مع العالم، حيث أنهم يستمتعون بالوحدة وليس بالاشتراك مع الآخرين.

ويفضل أصحاب هذه الشخصية الانسحاب من المجتمع، ويؤثرون العزلة والانطواء وكذلك يكرهون الربيع وأوائل الصيف، ولم يجد الأطباء النفسيين تفسيرا لذلك، إلا أنهم أرجعوا أسباب ذلك إلى التغيرات الفسيولوجية التي قد تحدث لهم نتيجة التغيير في الجو ومعظمهم يكونون من المواليد الأصغر في العائلة ومن مواليد فصل الشتاء. ومن سمات هذه الشخصية أنه عنيد, شكاك, كتوم , وقليل الرغبة في إقامة علاقة اجتماعية وقليل الصداقات.

٢- الشخصية الهستيرية:

تصاب بها النساء أكثر من الرجال، ويشعر صاحب هذه الشخصية بعدم الارتياح عندما لا يكون محط أنظار الآخرين، لذا تجدهم يعتمدون على مظاهرهم في جذب انتباه الآخرين ويسعون لنيل الإعجاب دون تقديم أي امر ذي عمق أو فائدة، ويتميزون بسطحية المشاعر ويكون اكثر عرضة للإيحاء. فضلا عن النزعة الاستعراضية وحب الظهور، والقابلية للمبالغة والكذب، والتلون حسب الموقف، وسرعة وسطحية الانفعالات، وضحالة المشاعر وتبدلها، التذبذب في الصداقة والسرعة في اكتسابها والسرع بفقدانها لنفاذ صبره السريع، لذلك يفشلون غالبا في الحياة الزوجية.

٣- الشخصية الاعتمادية أو الاتكالية:

أهم ما يميز هذه الشخصية هو الافتقار التام إلى الثقة بالنفس حتى تطغي عليه مشاعر العجز الشامل وعدم القدرة على حل أبسط المشاكل أو اتخاذ القرار المناسب، وهذه الشخصية لا تتحمل المسئولية ويظل سلوكها طفليا متعلقا بالآخرين ومعتمدا على والديه. وأهم سمات الشخص الاعتمادي تتمثل في التردد، والاعتماد على الغير في كل كبيرة وصغيرة، كما أنه لا يتخذ أي خطوة دون استشارة الآخرين، ولهذا هو ينجح في الأعمال التي يكون فيها تحت الإشراف المباشر من الآخرين، ولا يتحمل فيها مسئولية، وحتى عندما يريد أن يختار الزوجة يحرص على أن يتوافر فيها من الصفات ما يجعلها بديلة عن الأم حتى تحميه وتوجهه وتعتني به،

وكثيرا ما تطلق على هذه الشخصية المقولة العامة (إنه في حاله) وهو (لا يهش ولا ينش) وذلك لأنه حذر في علاقاته مع الآخرين خوفا من فقدان تعاونهم ومساعدتهم، وهو لا يحب الوحدة ولهذا هو يسرع في إقامة علاقات حميمة مع الآخرين.

٤- الشخصية الانبساطية

من أهم سمات الشخصية الانبساطية أنها اجتماعية واقعية التفكير يميل صاحبها إلى المرح وهو يعيش حياته الواقعية دون تخيلات أو تأملات ويعالج أمور حياته بالممكن والمتاح من الطاقة الفعلية وينجح غالبا في إيجاد الحلول التي يتوافق من خلالها مع البيئة الاجتماعية، وهو يميل إلى العمل دائما، وخصوصا الأعمال التي بها مساس مع البشر وتغلب عليها صفة المكاسب المادية مثل البيع والشراء والمتاجرة أو بالعمل التجاري الحر أو المهن ذات العوائد المالية المتنوعة والوفيرة، وهو يتكيف سريعا مع الأحداث والمواقف، ويمتلك مرونة عالية حسب متطلبات الحياة والظروف. وهو يلاقي الإعجاب والقبول من الكثير من الناس ولعله الأوفق من بين شرائح المجتمع.

٥- الشخصية الانطوائية:

من أبرز صفاتها أنها تتحاشى الاتصال الاجتماعي والميل والرغبة في الانعزال والوحدة مع وجود حالة من التأمل وهو لا تهمه الجوانب المادية في البيئة التي يعيش فيها ويفضل الاعتبارات النظرية والمثالية ويميل إلى الخيال اكثر من الواقع وهو يحس بعدم الأمان ولديه حساسية مفرطة نحو

الآخرين ورفض الدخول في أي علاقات إلا بعد الحصول على ضمانات شديدة بالقبول والرفض غير المشروط بالنقد.

٦-الشخصية البرانويدية أو المصابة بجنون العظمة:

يتميز صاحب هذه الشخصية بحساسية مفرطة نحو الحاق الهزائم والرفض وعدم مغفرة الإهانات وجرح المشاعر ويحمل في داخله ميل إلى الضغينة بشكل مستمر وميل إلى التقليل من قدرات الآخرين حتى المقربون منهم، وذلك من خلال سوء تفسير الأفعال المحايدة أو المحببة للآخرين، فيراها عدوانية تقصده، ويكون لديه إحساس بالقتال ضد كل الناس مع التشبث بالحقوق الشخصية والطمع في الاكتساب حتى أنه لا يمل من سلب حقوق الآخرين كذلك ينتابه شعور بالغيرة المرضية، ومن صفاته أنه شكاك ولديه اعتقاد راسخ بأن المحيطين به لا يقدرون أهميته، وأصحاب هذه الشخصية يتصفون بالذكاء والجاذبية ولهم قدرة على التأثير على الآخرين، وهذا النوع من الشخصيات يكون غير مرغوب فيه، خاصة بعدما يكتشف بأنه عدواني، وإذا كان قيادي فإنه يفتك بالناس ويقودهم إلى التهلكة والحروب دون أي وازع من ضمير حتى أنه لا يرى أنه أخطأ في تصرفاته، ولم يشعر بتأنيب الضمير وعلى الرغم من هذا فإن سلوكه هذا سيجعله يحطم نفسه بنفسه.

٧- الشخصية الشكاكة:

تتجلى خصائص هذه الشخصية في تصلب الفرد في آرائه ومعاملاته وأفكاره فهو لا يقتنع بسهولة بوجهة نظر الآخرين، ولا يتقبل أفكارهم

وإنما يسعى جاهدا للتحري عن دوافعها ويردها بالتالي إلى ما استقر في ذهنه من مقاييس وأحكام، كما يتصف بالحساسية الزائدة وسرعة التأثر والانفعال، لهذا يجد صعوبة كبيرة في التواصل الإنساني مع الآخرين حتى ممن تربطهم به صلات وطيدة من القرابة والزمالة في العمل، لذلك يجد نفسه معزولا عن المجتمع من حوله مما يزيد في انفعالاته وشكوكه.

٨- الشخصية السادية :

وهي تلك الشخصية التي تستمتع بإيقاع الأذى الجسدي والمعنوي على الغير، لذا تجد تلك الشخصية تبحث عن الوظائف التي تجعل أذاها عملا مشروعا، وهذا النمط أكثر شيوعا بين الرجال، وتبرز آثارها بشكل واضح في العمليات الجنسية خصوصا، فالسادية هي إيقاع الألم بالغير كشرط للاستثارة الجنسية.

٩- الشخصية المازوشية أو المازوخية :

هي تلك الشخصية التي تجد الراحة وتستمع حينما يتعدى عليها الغير بالأذى الجسدي والمعنوي لذا تسعى أن تكون في مواطن أذى الآخرين لها، ويمكن أن تكون المرأة من الشخصيات المازوشية خاصة في الممارسة الجنسية، إذ أن إشباعها الجنسي يكون مرتبطا بالألم البدني الذي يوقعه بها الشريك ويظهر على صورة سلوك بدني مثل العض الشديد والقرص القاسي أو ضغط يرتبط به الم جسمي والألم النفسي هو إطلاق الألفاظ مع الشريك الجنسي بالإهانة والتحقير، ولا تصل المرأة المازوشية إلى قمة اللذة المتاحة للإشباع الكامل إلا بعد أن تمارس كل تلك الطقوس الانحرافية

ويصاحبها شد نفسي وتوتر وخيالات واسعة وتستحضر مواقف وخيالات بها الكثير من صفات العنف لكي يزيد الاستثارة ويساعد على اكتمال الفعل الجنسي.

والمازوشية هي القطب الثاني من محور السادومازوخية وهي الحالة التي تتمثل في تقبل الفرد للمعاناة والألم الجسمي أو النفسي أو لكليهما تمهيدا للعلاقة الجنسية أو اتمامها، ومعظم الناس يمرون بخبرة السادية والمازوشية كسلوك في خصوصياتهم الدقيقة مع زوجاتهم أو أزواجهم وتحدث الحالة بشكلها الطبيعي وفي الحدود المعقول التي لم تجد الاستمرارية والتطبع عليها بشكل مستمر.

الفهرس

مقدمة ٥
الفصل الأول: الشخصية ٩
الفصل الثاني: العواطف والشخصية ١٦
الفصل الثالث: ماذا تعرف عن شخصيتك؟ ٣١
الفصل الرابع: الطريقة الحديثة لتقوية الشخصية ٣٦
الفصل الخامس: كيف تحب الناس ويحبونك؟ ٤١
الفصل السادس: أعرف نفسك ٥٢
الفصل السابع: كيف تتغلب على الأنانية؟ ٥٨
الفصل الثامن: أخطار الشفقة على النفس ٦٦
الفصل التاسع: الكلام في محله ٧٣
الفصل العاشر: الصحة وتأثيرها ٧٨
الفصل الحادي عشر: الخلق والمزاج ٨٧
الفصل الثاني عشر: الزواج امتحان للشخصية ٩٥
الفصل الثالث عشر: أسباب تهدم الزواج ١١٠
الفصل الرابع عشر: أهمية المظهر ١١٧
الفصل الخامس عشر: سر معاملة الأطفال ١٢١
الفصل السادس عشر: كيف تتجنب توتر الأعصاب؟ ١٢٧
الفصل السابع عشر: الزعامة والرئاسة ١٣١

الفصل الثامن عشر: إثبات الذات ونمو الشخصية ١٣٥
الفصل التاسع عشر: الشخصية الشاذة ١٤٢
الفصل العشرون: سمات الشخصية................................ ١٤٧
الفصل الحادي والعشرين: نظريات الشخصية...................... ١٥٤
الفصل الثاني والعشرين: جوانب الشخصية ١٦٦
الفصل الثالث والعشرين: الدافعية والشخصية ١٧٦
الفصل الرابع والعشرين: أنماط الشخصية.......................... ١٨٤